

ERGONOMINEN JALKATUKI – MUKAVUUTTA JA TERVEYTTÄ

Työasento kuntoon kerralla. Tämä säädettävä jalkatuki on suunniteltu vähentämään selkäkipuja ja jalkojen turvotusta: kolme korkeustasoa, säädettävä kallistuskulma ja hierova pinta tekevät työpäivästäsi kevyemmän ja ergonomisemman.

Kiitos, että ostit tuotteen polkumyynti.com-verkkokaupasta!

Lue tämä käyttöohje huolellisesti ennen laitteen käyttöönottoa. Ohjeiden noudattamatta jättäminen voi aiheuttaa vaaratilanteita tai vaurioittaa laitetta. Älä käytä tuotetta, jos huomaat siinä vaurioita tai jos jokin osa puuttuu.

TEKNISET TIEDOT

- **Korkeussäätö:** Kolme tasoa (110 mm, 140 mm, 170 mm).
- **Kallistuskulma:** Portaton säätö 0° – 30°.
- **Materiaali:** Kestävä ABS-muovi ja vankka teräs.
- **Pinta:** Hierova nystyräpinta + liukuesteet.
- **Mitat:** Korkeus max 46 cm (tuoteasennossa).
- **Paino:** 1.5 kg (vakaa ja tukeva).
- **Väri:** Tyylikäs musta.
- **Malli:** Footrest Pro.

TUOTTEEN EDUT JA OMINAISUUDET

- **Yksilöllinen säädettävyys:** Voit valita yhdeksästä eri säätöasetuksesta itsellesi sopivimman korkeuden ja kulman. Tämä takaa optimaalisen tuen kaikenmittaisille käyttäjille ja erilaisille työpöydille.
- **Virkistävä hierontapinta:** Jalkatuen pinnassa on erityiset muovinystyrät, jotka stimuloivat jalkapohjien hermopisteitä. Tämä parantaa verenkiertoa ja auttaa rentoutumaan työn ohessa – kokeile käyttää myös ilman kenkiä!
- **Parempi verenkierto ja ryhti:** Jalkojen nostaminen hieman ylemmäs avaa lonkan kulmaa ja ohjaa selkää luonnollisempaan asentoon. Tämä ehkäisee tehokkaasti suonikohjuja, jalkojen puutumista ja alaselän rasitusta.
- **Tukeva ja turvallinen:** Pohjan kumitassut pitävät tuen vakaasti paikallaan kaikilla lattiatpinnoilla, eikä se liuku alta pois kesken intensiivisenkään työpäivän.
- **Hygieeninen ja helppohoitoinen:** Materiaali on helposti pestävissä, joten voit poistaa lian ja hajut nopeasti, säilyttäen työpisteesi raikkaana.

KÄYTTÖKOhteet – MISSÄ TÄTÄ TARVITAAN?

1. **Kotitoimisto ja työpaikka:** Välttämätön lisävaruste päätetyöskentelyyn selän ja jalkojen säästämiseksi.
2. **Rentoutuminen kotona:** Toimii loistavasti jalkatukena suosikkinojatuolin kanssa lukiessa tai televisiota katsellessa.
3. **Harrastetilat:** Tarjoa jaloillesi lepoa esimerkiksi käsitöiden tai pelisessioiden aikana.
4. **Opiskelu:** Auttaa nuoria säilyttämään paremman keskittymiskyvyn, kun istuma-asento on tasapainoinen.

MIKSI VALITA TÄMÄ JALKATUKI?

Jalkatuki on luotettava ja pitkäikäinen kumppani työpisteellesi. Toisin kuin kiinteät mallit, tämä säätyy tarpeittesi mukaan ja tarjoaa aktiivista helpotusta hierovan pintansa ansiosta. Vakaa ja ammattimainen valinta, joka tekee valtavan eron työpäivän jälkeisessä energiatasossa. Selkeä ja varma sijoitus omaan terveyteesi.

Vinkit:

Vaihda kallistuskulmaa muutaman kerran päivän aikana – pieni asennon muutos aktivoi säären lihaksia ja ehkäisee tehokkaasti kankeutta!

Parhaan ergonomisen hyödyn saat, kun säädät työtuolisi korkeuden ensin suhteessa näyttöön ja pöytään, ja käytät jalkatukea korjaamaan jalkojen asennon, jos jalat eivät ylety rennosti maahan!

ASENNUSOPAS JA ERGONOMIAVINKIT

KÄYTTÖÖNOTTO ASKELEITTAIN

1. **Sijoittelu:** Aseta jalkatuki työpöydän alle sellaiseen kohtaan, jossa jalkasi lepäävät luonnollisesti istuessasi selkä suorana.
2. **Korkeuden säätö:** Valitse yksi kolmesta korkeustasosta siten, että polvesi ovat hieman lonkkatasoa ylempänä tai samalla tasolla.
3. **Kulman säätö:** Säädä jalkataso sellaiseen kulmaan (-30° ... +30°), joka tuntuu mukavimmalta nilkoillesi. Portaaton säätö mahdollistaa millintarkan asettelun.
4. **Testaus:** Istu hetki ja varmista, että jalkasi lepäävät tasolla rennosti ilman painetta reiden takaosassa.

PUHDISTUS JA HUOLTO

- **Pesu:** Voit pyyhkiä jalkatuen kostealla liinalla tai pestä sen miedolla pesuaineella juoksevan veden alla.
- **Kuivaus:** Anna laitteen kuivua täysi

TÄRKEÄT TURVALLISUUSOHJEET

- **Käyttötapa:** Tuote on tarkoitettu vain jalkojen lepuuttamiseen istualtaan. **Älä seiso jalkatuen päällä**, sillä se ei ole tarkoitettu kestäämään koko kehon painoa.
- **Sijoitus:** Varmista, ettei jalkatuki estä tuolin pyörien liikkumista tai aiheuta kompastumisvaaraa.
- **Lapset:** Tuote on tukeva, mutta pieniä lapsia on hyvä valvoa, etteivät he leiki säädöillä tai käytä sitä jakkarana.
- **Mekaniikka:** Älä käytä voimaa säätömekanismien kanssa – säädöt toimivat sujuvasti, kun lukitus on oikeassa asennossa.

KIERRÄTYSTIEDOT

- **Runko:** Kierrätettävä muovi ja metalli.
- **Pakkausmateriaalit:** Kierrätetään kartonkina.

