

### Условия эксплуатации и хранения

- Условия эксплуатации: при температуре  $(25 \pm 10)^\circ\text{C}$  и относительной влажности воздуха от 45 до 75 %.
- Хранить при температуре не ниже плюс  $2^\circ\text{C}$ .
- Максимальная нагрузка на изделие – не более 130 кг.
- Допускается **сухая чистка** или **ручная стирка** внешнего декоративного чехла при температуре не выше  $40^\circ\text{C}$ .

**Гарантийный срок эксплуатации 18 мес.**

**Срок службы не менее 5 лет.**

Замена или возврат изделия осуществляется в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

### Комплект поставки:

1. Сиденье-накладка ..... 1 шт.
2. Микронасос ..... 1 шт.
3. Руководство по эксплуатации..... 1 шт.
4. Потребительская тара..... 1 шт.

### Свидетельство о приемке

Сиденье-накладка Дина «M01» соответствует требованиям ГОСТ 19917-2014 «Мебель для сидения и лежания. ОТУ».

**Изготовитель:** ООО «ВИТАФОН», Россия  
198097, г. С.-Петербург, пер. Огородный, 23,  
тел. (812) 747-26-48, тел/факс (812) 747-26-27

E-mail: info@vitafon.ru

[www.vsegdazdorov.ru](http://www.vsegdazdorov.ru)

[www.vitafon.ru](http://www.vitafon.ru)

Дата выпуска \_\_\_\_\_

Дата продажи \_\_\_\_\_

Штамп ОТК

Штамп торгующей  
организации

## СИДЕНЬЕ-ТРЕНАЖЕР «ДИНА-M01» для рабочих стульев и офисных кресел с эффектом антигиподинамии

Арт.№ M01/\_\_\_\_\_

### Руководство по эксплуатации

### Назначение

Изделие предназначено для уменьшения усталости путем равномерного распределения нагрузки на все мышцы спины и малого таза.

Рекомендуется людям, проводящим много времени **сидя:** кассирам, бухгалтерам, программистам, экономистам и другим работникам, если время непрерывного сидения превышает 40 минут, а общее время нахождения в положении сидя превышает 4 часа в сутки.

**Малоактивный образ жизни** (гиподинамия) приводит к ослаблению мышечного корсета, что существенно ухудшает нейромышечную амортизацию суставов и позвоночника и, как следствие, способствует ускоренному развитию в них дегенеративно-дистрофических изменений.

Организм устроен так, что лимфодренаж и кровоснабжение тканей обеспечиваются переменным мышечным тонусом. Застойные явления негативно сказываются на здоровье.

В наибольшей степени застойные явления в области таза проявляются при длительном сидении во вращающихся офисных креслах. В результате страдают тазобедренные суставы и органы мочеполовой системы. Для предупреждения застойных явлений значение имеет умеренная, но обязательно переменная (не статическая) активность мышечных групп, что и обеспечивает сиденье-накладка «Дина М01».

### **Устройство и принцип действия**

**Эффект антигиподинамии** (патент РФ №2229227) обеспечивается встроенной четырехкамерной пневмодроссельной системой, на которую установлено основание с вентиляционными каналами. Вся конструкция размещена в декоративном чехле.

Пневмокамеры, выполнены из натурального латекса, соединенные между собой через дроссели, обеспечивают подвижность и множество устойчивых положений поверхности сиденья. Изменение положения поверхности происходит замедленно с небольшим усилием при любом изменении рабочей позы. При этом значительно увеличивается активность мышц туловища. Но поскольку разные группы мышц вовлекаются в работу попеременно, то усталость не развивается даже при длительном непрерывном сидении.

Сиденье-накладка «Дина М01» может использоваться в двух положениях: рабочее положение и положение тренажера.

**Для установки в рабочее положение** сиденье укладывают твердой поверхностью вверх. Сиденье-накладка «Дина М01» обеспечивает медленное, но непрерывное переключение всех групп мышц туловища и области таза. Время использования в рабочем положении не ограничено. Специальных движений для обеспечения эффекта антигиподинамии выполнять не требуется.

**Для установки в положении тренажера** изделие укладывают твердой поверхностью вниз. В положении тренажера изделие обеспечивает быстрое и более активное переключение мышц туловища и области таза при выполнении упражнений, имитирующих езду всадника на лошади или кручение обруча на талии. Время использования в положении тренажера – не более 10 минут каждый час. Не рекомендуется использовать изделие в положении тренажера дольше указанного времени, даже если упражнения не выполняются.

Сиденье позволяет выполнять упражнения и в рабочем положении.

### **Подготовка изделия к использованию**

Если в процессе транспортировки или длительного использования сиденья произошло стравливание воздуха из пневмокамер, то следует произвести их подкачку.

Для подкачки необходимо открыть молнию декоративного чехла сидения и выполнить следующее:

1. Извлечь патрубок с черной отметкой или черного цвета для накачки боковых камер, снять заглушку, присоединить микронасос, прилагаемый к изделию и накачать воздух.
2. Для накачки воздуха в центральные отделы сидения повторить пункт 1 со вторым патрубком.
3. Убрать патрубки внутрь декоративного чехла и закрыть молнию.

Для обеспечения максимального комфорта необходимо нагнетать воздух попеременно в боковые и центральные отделы изделия. Объем воздуха накачивают согласно своему весу и комфорту при сидении. **Камеры не должны быть накачаны туго!**

Установить сиденье на поверхность стула, кресла, табурета. При этом молния внешнего чехла должна находиться **со стороны спинки** стула, а ярлык «VITAFON» – с **левой** стороны от сидящего.