



Utilisation d'un bureau réglable en hauteur

Pourquoi utiliser un bureau réglable en hauteur ?

Le travail de bureau, le lot quotidien de bon nombre d'entre nous, est à l'origine de notre inactivité physique. Pourtant notre corps n'est pas fait pour endurer ce manque d'activité.

Les études montrent que le comportement trop sédentaire est à l'origine de nombreux troubles de santé.

L'utilisation d'un bureau assis-debout peut réduire de manière significative le comportement sédentaire, limiter le risque de maladies liées au style de vie et accroître notre bien-être au quotidien.

Comment débiter ?

Nous conseillons de débiter vos demi-journées debout, et d'alterner ensuite les positions « assis » et « debout » par tranche de 5 à 15 min « debout » par heure.

Progressivement, vous trouverez votre équilibre et pourrez aller jusqu'à 2 ou 3 heures de travail debout par jour, voire plus.

Ne soyez pas surpris si au début vous vous sentez plus fatigué que d'habitude ou si vous ressentez des nouvelles tensions musculaires passagères : Votre corps s'adapte à votre nouveau mode de vie.

Avertissement et Sécurité

Une utilisation impropre/ non conforme/ inappropriée du produit peut causer des dommages matériels ou corporels. Faites attention à l'environnement du poste de travail. Rien ne doit gêner l'utilisation du bureau lorsqu'il est en mouvement. Le plateau ne doit heurter aucun objet lors de son fonctionnement. Veillez à ce que la longueur des câbles d'alimentation soit suffisante lorsque le bureau est en fonctionnement. Les écrans, hauts parleurs,

ordinateurs, tout ce qui a un câble trop court pour suivre les mouvements du bureau peuvent tomber et entraîner avec eux la chute d'autres objets qui peuvent causer des dommages matériels et corporels.

Précautions d'emploi

Ce bureau réglable en hauteur dispose de deux moteurs électriques et est destiné à une utilisation dans un environnement sec uniquement. La hauteur du bureau est ajustable afin d'être réglée à la hauteur la plus ergonomique pour son utilisateur. Ces bureaux sont conçus pour être utilisés uniquement dans les conditions décrites dans ce guide. Ils ne doivent pas être utilisés dans un environnement humide. Toute autre utilisation est au risque de l'utilisateur. Ne pas ramper ou s'allonger sous le bureau. Ne pas s'asseoir ou se mettre debout sur le bureau. Les enfants ne devraient pas utiliser ce produit sauf s'ils sont sous la surveillance d'un adulte. Toute utilisation impropre exclut la garantie du vendeur. Aucune plainte ni réclamation **ne sera acceptée si le produit n'a pas été utilisé dans les conditions décrites dans ce manuel.**

L'application Desk Control

Desk Control est une application développée pour les utilisateurs de bureaux assis-debout. Elle permet à l'utilisateur de se connecter au bureau via Bluetooth® et l'aide à utiliser son poste de manière efficace.

L'application recueille les données d'utilisation du bureau et aide les utilisateurs à atteindre leur objectif quotidien en affichant des notifications sur leur appareil portable.

En téléchargeant l'application "Desk Control", L'utilisateur du bureau limite son comportement sédentaire et bénéficie de rappels amicaux qui l'aident à établir une routine de travail plus saine.

L'application est disponible sur 4 plateformes: iOS pour iPhone et iPad, Android pour terminaux Android, MacOS pour ordinateur MAC et Windows pour PC.

Liens de téléchargement:

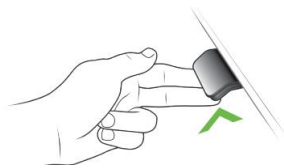


Comment initialiser et ajuster le bureau:



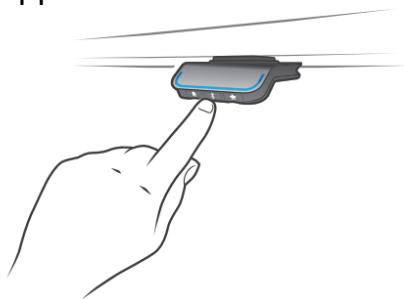
Pour initialiser le bureau, inclinez le pupitre vers le bas pour abaisser et maintenez jusqu'à ce que le mouvement soit effectué.

Pour régler le bureau, inclinez le pupitre vers le bas pour abaisser et inclinez-le vers le haut pour remonter.



Vidéo de démonstration :
<https://vimeo.com/217960910>

Procédure d'appairage à l'application:



Pressez la touche Bluetooth[®] pendant 2 secondes. Le bandeau lumineux commence à clignoter en bleu. L'afficheur indique l'ID du bureau.

Ouvrez votre application téléchargée et connectez-vous au bureau. Cherchez l'ID correct dans la liste « Bureaux à proximité ».

Suivez les instructions de l'application.

Vidéo de démonstration :
<https://vimeo.com/217961479>

Définir la hauteur correcte du bureau et intervertir pouces et cm

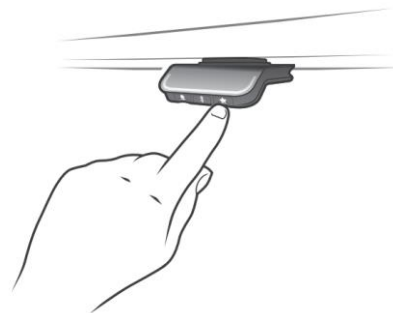
Si la hauteur affichée sur l'écran n'est pas la hauteur actuelle du bureau, celle-ci peut être corrigée.

Mesurez la hauteur du bureau du sol jusqu'au-dessus du plateau. Pressez les touches « cloche » et Bluetooth[®] pendant 5 secondes. Lorsque l'afficheur commence à clignoter, inclinez le pupitre vers le haut si le chiffre est trop faible ou vers le bas si le chiffre est trop élevé.

Intervertissez cm et pouces en pressant les touches « étoile » et Bluetooth[®] pendant 5 secondes. Lorsque l'afficheur commence à clignoter, inclinez le pupitre vers le haut ou le bas pour changer d'unité.

Vidéo de démonstration :
<https://vimeo.com/217961386>

Mémorisation de position:



Pour mémoriser une position, allez jusqu'à la hauteur désirée. Pressez la touche « Etoile » pendant 2 secondes. Un témoin blanc clignote et devient permanent lorsque la position est enregistrée.

Inclinez et maintenez pour atteindre une position mémorisée.

Si vous avez activé le mode conduite automatique, dans Desk Control, tapez deux fois sur le pupitre vers la direction désirée. Le système stoppe le mouvement lorsque le bureau atteint la première position enregistrée dans la direction choisie.

Vidéo de démonstration :
<https://vimeo.com/217961004>



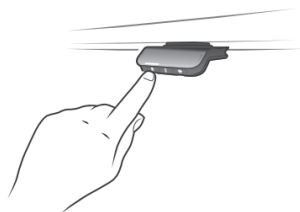
Pour réinitialiser toutes les positions mémorisées pressez et maintenez la touche « étoile » durant 8 secondes, jusqu'à ce que le témoin clignote en rouge.

Vidéo de démonstration :

<https://vimeo.com/217961113>

Intervalle de rappel et bandeau de rappel lumineux:

Pressez la touche « cloche » pour activer le rappel et voir l'intervalle défini.



Modifiez votre intervalle en basculant entre les 4 réglages.

Intervalle 1: Rappel après 55 minutes de position assise

Intervalle 2: Rappel après 50 minutes de position assise

Intervalle 3: Rappel après 45 minutes de position assise

Intervalle 1: OFF désactive la fonction

Comment réinitialiser le bandeau de rappel lumineux.

Le bandeau lumineux vous rappelle qu'il est temps de bouger.

Vert = ok



Orange = Bougez



Pour réinitialiser le bandeau de rappel lumineux pressez et maintenez la touche « cloche » durant 8 secondes, jusqu'à ce que le témoin clignote en rouge.

Vidéo de démonstration :

<https://vimeo.com/217961214>

Le bureau ne fonctionne pas ?

Vérifier: Si le câble d'alimentation est bien connecté au boîtier de contrôle.

Possibilité/solution: Essayez de brancher une lampe ou un appareil similaire à l'alimentation secteur pour vérifier la tension d'alimentation.

Vérifier: Si toutes les prises sont correctement connectées au boîtier de contrôle et aux colonnes.

Possibilité/solution: Inspecter toutes les connexions.

Vérifier: S'il y a des dommages visibles au niveau des câbles, des commandes, du boîtier de contrôle ou des colonnes.

Possibilité/solution: Les pièces endommagées doivent être remplacées – veuillez contacter la société qui vous a vendu le bureau.

MAKIBA

64 rue Jean Rostand 31670 Labège

09 72 57 10 58

sav@makiba.fr