

FÅ DET BEDSTE UD AF DIT BORD

Tillykke med dit hæve-/sænkebord! Hvis du bruger det korrekt, er det en rigtig god investering i dit helbred.

Det er videnskabeligt bevist, at bevægelse i arbejdsdagen har en række fordele. Bl.a. øger det produktiviteten, mindsker trætheden, og giver sundere medarbejdere.

Men det betyder ikke, at du skal stå op hele dagen. Det bedste er variation. Vi anbefaler derfor, at du står op



Det at stå op i løbet af arbejdsdagen kræver tilvænning. Det kan derfor være en god idé, at starte med at stå op i 5 minutter ad gangen, og så langsomt øge tiden i takt med, at din krop bliver vant til at stå.

Vidste du, at du kan forbrænde over **300 kalorier** om dagen, ved at stå op i 2 timer pr. arbejdsdag?

Tips:

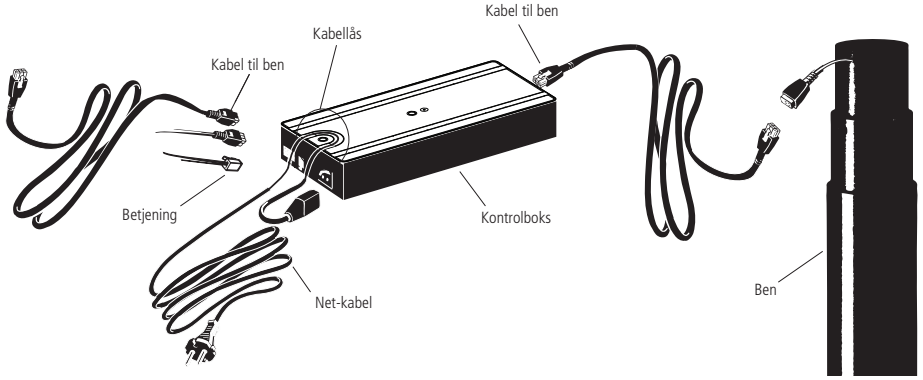
- Sørg for, at du står med vægten fordelt ligeligt på begge fødder.
- Vær sikker på, at bordet er indstillet i en højde, der passer til din krop.
- LINAK Desk Control™ App findes til din computer eller telefon, og fortæller dig, når det er tid til at stå. Spørg din bordforhandler, om appen er tilgængeligt til dit bord.

Vend for fejlfindings-guide

LINAK®
WE IMPROVE YOUR LIFE

FEJLFINDINGSGUIDE

Symptom	Kontroller	Handling
Bordet kører ikke	Er der strøm til kontrolboksen?	Prøv evt. at sætte en lampe eller lignende i stikket for at tjekke, at forsyningen er ok
	Er alle stik monteret korrekt i kontrol-boksen og benene?	Gå alle forbindelser efter
	Er der synlige skader på kabler, betjening-senheder, kontrolboksen eller benene?	Beskadigede dele udskiftes
Bordet stopper og kan kun køre i modsat retning	Er bordet kørt helt op?	Når bordet har nået sin højeste position, kan det kun køres ned
	Er der meget belastnig på bordet i forhold til, da bordet fungerede normalt?	Fjern noget af belastningen og prøv igen
Bordet vil kun køre nedad, selvom bordet ikke er belastet		Foretag en nulstilling*
Bordet kører ikke fuld slaglængde opad. Stopper altid samme sted		Systemet har indstillet et nyt endestop. Systemet skal nulstilles* for at fjerne dette stop
Bordet vil slet ikke køre. Der ses ingen bevægelse	Er betjeningen eller kontrolboksen deffekt? Er der dårlig forbindelse? Er netkablet faldet ud? Er der ingen strøm i netkablet?	Tjek alle forbindelser. Tjek at der er strøm i netstikket. Tilslut en betjening, som du ved, er ok. Hvis det så kan køre, er betjeningen defekt. Hvis det ikke hjælper, er kontrolboksen defekt. Skift den defekte enhed og prøv igen
Ikke alle ben kører, når man kører nedad	De eller det ben, som ikke kører, er defekt, eller kabelforbindelsen til ben er ikke ok	Skift kablet. Hvis det ikke hjælper, så skift benet/benene
Bordet står i nederste position og vil ikke køre op. Det er ikke til at se, om alle ben bevæger sig	Er bordet overbelastet?	Fjern noget af belastningen på bordet og prøv igen
	Er et eller flere ben defekte, eller er kabel-forbindelsen mellem ben og kontrolboks ikke ok?	Fjern alle motorkabler fra kontrolboksen. Monter ét ben ad gangen i kanal 1, foretag en nulstilling* og kør derefter et lille stykke op. Er der et ben, der ikke vil køre op efter nulstillingen, er dette deffekt. Inden benet skiftes, prøv at skifte motorkablet.



***Foretag en nulstilling:**

Tryk på knappen, der kører bordet ned. Kør bordet helt i bund. Slip knappen, tryk den ned igen og hold trykket i ca. 4 sekunder. Bordet er nu nulstillet.

LINAK®

WE IMPROVE YOUR LIFE