

高度调节的方法

首次高度校正

首次使用，或长久没有使用时，请将升降桌上升 10CM 左右，然后**按住（不要松开）**下降键，直至升降桌自动停止下降；

安全提示

升降操作前，请务必检查升降桌周围及上下空间，排除阻碍物。

请特别注意您椅子的扶手，一定要移到升降范围之外。

手动上升下降

按住上升或下降按键，到达希望的高度时，松开按键

如何科学地调整高度

恭祝您拥有了读立升降桌，为了让您的升降桌给您带来最大的舒适，请做完首次高度校正后，参考下面的步骤对高度进行设置：

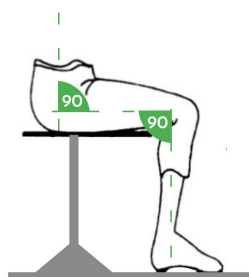
1. 设置您的座椅高度（非本产品）
2. 设置升降桌的座位高度；
3. 设置升降桌的站位高度。

如果您有显示屏的话，最后也会指导您如何调整，全部调整完毕后，如果正确的话，您会发现您的背会很直，且没有任何特别紧张的肌肉

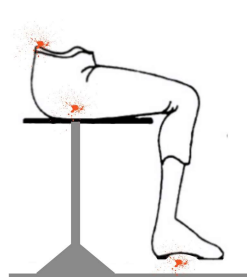
1 设置您的座椅高度

请座在椅子上，调节椅子的高度手柄，直到：

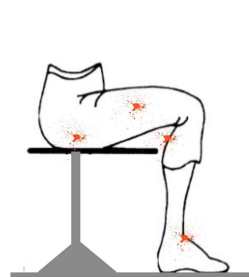
- 大腿与椅子完全贴平，您可以感觉到上半身的重量被均匀地散布在整个大腿上，而不是集中在尾椎那一个点；
- 小腿自然下垂，与大腿呈 90 度夹角，且脚掌很自然地贴平于地面。



正确



座位太高



座位太低



椅子高度的正确设定

可尽大可能地减轻腰椎，尾椎，腿部肌肉，脚腕等处的压力

手动上升下降

按住上升或下降按键，到达希望的高度时，松开按键

高度记忆

当调整到合适的高度后，同时按住两个控制键约两秒后，看到控制器的指示灯闪灭一下，重新点亮时，高度就记忆下来了；

电脑可以记忆两个高度，一般一个设置成您的座位高度，另一个设置成您的站位高度；

重新设置高度记忆

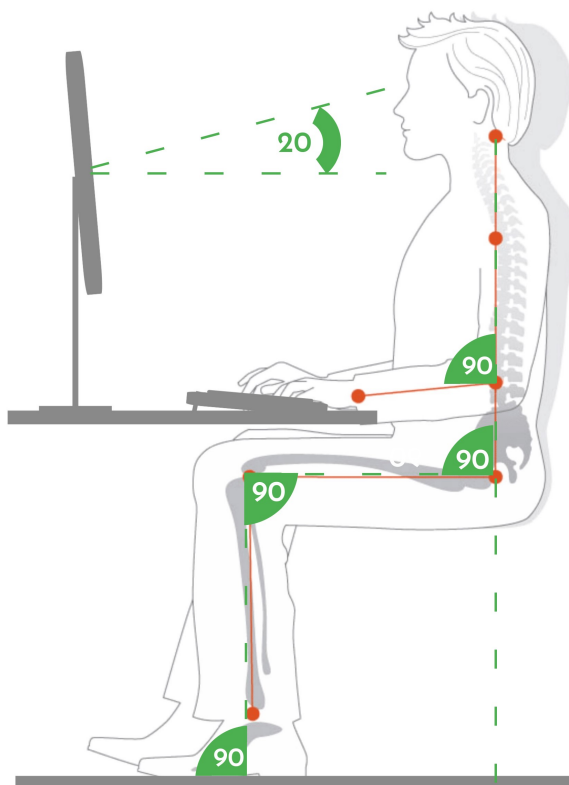
您可以重复按上面的办法设置高度记忆。电脑只保留最后两次的设定，在此之前的设定会被按顺序抹去。

注：当电源盒重设后，所有的高度均被抹去。

2 设置升降桌的座位高度

调整好您的椅子高度后，可开始按住上升或下降按键，调整升降桌高度，直至：

- 你的上臂很自然垂下时，下臂正好被桌面托住；
- 且上下臂呈 90 度夹角；
- 请感觉一下肩膀处的肌肉，如果上臂很放松的下垂的话，肩膀处肌肉会很放松；
- 感觉一下手腕处，由于下臂被桌面托住，手腕处应该很轻松，不会承担身体的重量；
- 调整舒适后，您可以同时按住上下升降按键两秒钟，把这个高度记忆下来。



桌子高度的正确设定
可尽可能地减轻腰椎，肩膀，颈椎，手腕等处的压力

高度记忆

当调整到合适的高度后，同时按住两个控制键约两秒后，看到控制器的指示灯闪灭一下，重新点亮时，高度就记忆下来了；

电脑可以记忆两个高度，一般一个设置成您的座位高度，另一个设置成您的站位高度；

重新设置高度记忆

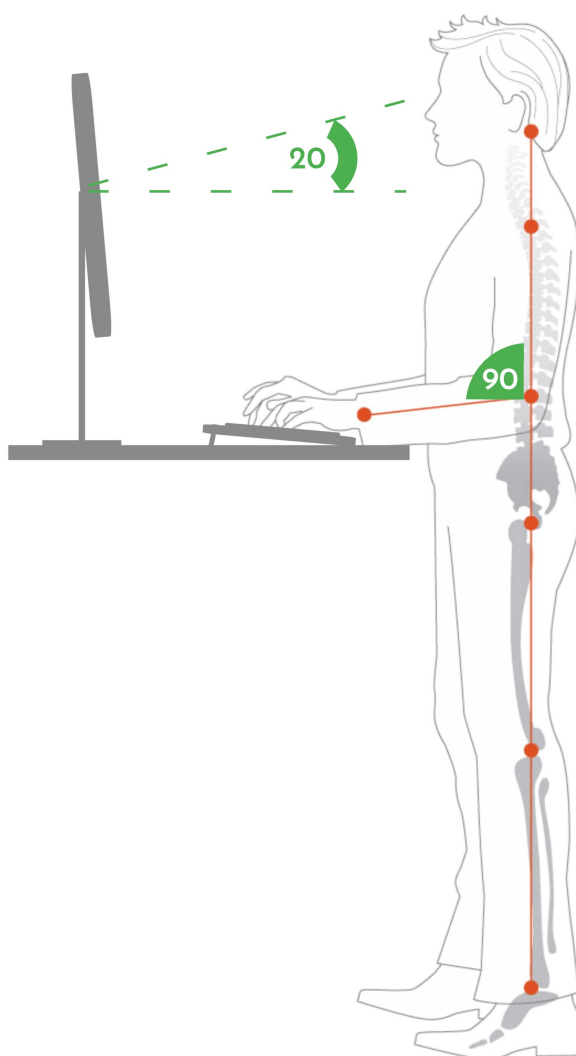
您可以重复按上面的办法设置高度记忆。电脑只保留最后两次的设定，在此之前的设定会被按顺序抹去。

注：当电源盒重设后，所有的高度均被抹去。

3 设置升降桌的站位高度

现在您可以站起来，按住上升或下降按键，调整升降桌高度，直至：

- 你的上臂很自然垂下时，下臂正好被桌面托住；
- 且上下臂呈 90 度夹角；
- 请感觉一下肩膀处的肌肉，如果上臂很放松的下垂的话，肩膀处肌肉会很放松；
- 感觉一下手腕处，由于下臂被桌面托住，手腕处应该很轻松，不会承担身体的重量；
- 调整舒适后，您可以同时按住上下升降按键两秒钟，把这个高度记忆下来。



自动到达设定高度

在座位时，点按上升键，可自动到达站位记忆高度

在站位时，点按下降键，可自动到达座位高度

随意停

在自动升降过程中，点按任一按键，运动将停止

与我们联系

读立升降桌

400 822 1800

www.vivistand.com.cn

service@vivistand.com.cn

* 所有说明为发布时最新，本公司不保证通知到最新的更改，如有任何使用问题，欢迎来电或来邮询问。

本件版本：2020051801

设置显示器高度（非本产品）

如果您有显示器的话，请调节显示器的高度，让显示器的中心和您眼睛的平行线呈 20 度左右的夹角，这样可以最大限度地放松您颈椎。

恭喜您，现在您已经设置好了最科学的站立高度，当您记忆好这些高度后，下次站座切换时，只需点按下或下按键，即可自动到达。祝您使用愉快！

特别说明

本方法只针对使用电脑时的站座姿势；其它如写字时的操作姿势高度可能需您根据您的身体特征进行微调。

本指导只是经验总结之谈，由于个体差异的存在，请以个人感受舒适为准进行调节，本文仅做参考之用。