

Du baust ein neues Möbel Prima!



Höhenverstellbare Tischbeine



Beachte bitte folgende Hinweise:

Länge:	52 – 75 cm zusätzl. bis 1.2 cm über Drehfuß
Materialstärke:	Verrohrungen: 1.5 mm Befestigungsplatte: 3 mm
Werkstoff:	Stahl, Kunststoff an Gleiter
Oberfläche:	Chrom, teilw. Pulverbeschichtung
Gewicht:	1.2 kg je Bein

Lesen Sie die Bedienungsanleitung sorgfältig durch und bewahren Sie diese für eine spätere Verwendung auf. Falls Sie die Tischbeine an eine spätere Person weitergeben, sollte die Bedienungsanleitung stets mitgegeben werden.

Berücksichtigen Sie auch, dass das Produkt **ausschließlich für den privaten Gebrauch bestimmt** und nicht für eine gewerbliche Nutzung vorgesehen ist. Halten Sie bei Nutzung im Home Office die geltenden Anforderungen an den Arbeitsschutz ein und wenden Sie sich gegebenenfalls an Ihren Arbeitgeber.

Stellen Sie sicher, dass die Tischbeine nur gemäß dieser Anleitung montiert werden. **Nutzen Sie ausschließlich die beiliegenden Schrauben.** Eine fehlerhafte Montage kann zu einem Sicherheitsrisiko führen.

Achten Sie auf eine stabile Verschraubung. Ziehen Sie zur Erhöhung der Stabilität die Schrauben ca. 2 Wochen nach der Montage erneut an. Überprüfen Sie die Schrauben regelmäßig und ziehen Sie diese ggf. mehrmals jährlich nach.

Wir empfehlen, die Löcher in der Tischplatte vorzubohren (Bohrerdurchmesser 3-3.5 mm). Dies erleichtert die Verschraubung und verringert Spannungen in den Materialien.

Legen Sie beim Aufbau eine Decke oder einen Teppich unter, um Beschädigungen zu vermeiden.

Die Tischbeine können auch im Freien (z.B. auf der Terrasse oder dem Balkon) genutzt werden. **Trocknen Sie diese dann bei Nässe ab,** da diese rosten können, wenn sie nicht entsprechend geschützt werden.

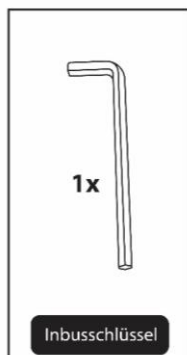
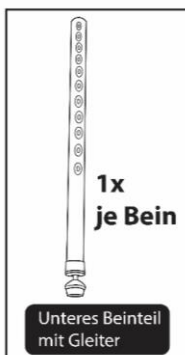
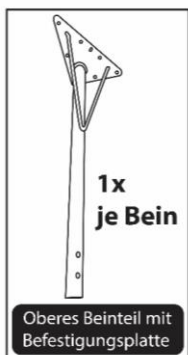
Als Tischplattenmaterial eignen sich Holz und Kunststoffe. Wir empfehlen Plattengrößen bis 1.2 m x 1.2 m. Die Stärke der Tischplatte sollte bei Nutzung der mitgelieferten Schrauben mindestens 1.8 cm betragen.

Die HEIMSTARK höhenverstellbaren Tischbeine **zeichnen sich durch eine besonders hohe Belastbarkeit von bis zu 150 kg* je Tischbein aus.** Achten Sie dennoch darauf, diese nicht zu überschreiten.

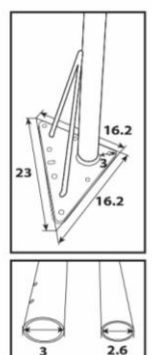
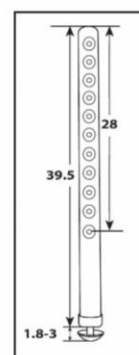
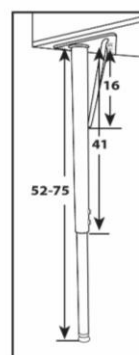
*: Ermittelt in Verwendung mit Holztischplatte 120 x 60 x 2.5 cm.

Schauen Sie bitte nach, dass auch alles da ist. Folgendes sollten Sie bekommen haben:

Zusammensetzung



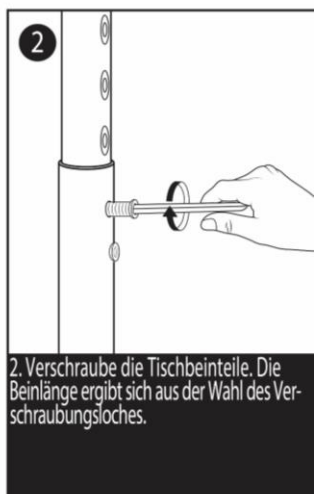
Abmessungen



Angaben in cm

Du benötigst noch einen Schraubenzieher bzw. Akkuschauber und die Tischplatte.

So baust du den Tisch auf:



Es ist ein Fakt: Die richtige Tischhöhe beugt Haltungsschäden und Verspannungsschmerzen vor, verbessert den Komfort und hilft dabei, effizienter zu sein.

Was ist nun die richtige Tischhöhe?

Zur Orientierung: DIN EN 527-1:2011 legt Maße von Büro-Arbeitstischen fest. **Für nicht-verstellbare Schreibtische werden Höhen von 74-76 cm (einschließlich Tischplatte) empfohlen.** Dies ist auch die übliche Höhe für Küchen- und Gartentische.

Die HEIMSTARK höhenverstellbaren Tischbeine **eignen sich besonders gut zum Bau mitwachsender Schülerschreibtische** (ab 6 Jahren, ca. 110 cm Körpergröße).

DIN EN 1729-1:2015 bestimmt die Höhe von Schulmöbeln. Die Tabelle auf der rechten Seite enthält Höhenangaben (in cm) aus dieser Norm.

Körpergröße	Sitzhöhe	Tischhöhe (mit Platte)
108 – 121	31	53
119 – 142	35	59
133 – 159	38	64
146 – 177	43	71
159 – 188	46	76

Als Tipp: Du findest die richtige Tischhöhe, indem du darauf achtest, dass **bei aufrechter Sitzhaltung die Unterarme flach auf der Tischfläche und die Schultern entspannt** sind. Dabei sollte die Sitzhöhe der Kniehöhe entsprechen, d.h. die Füße sind flach auf dem Boden, die Ober- und Unterschenkel bilden einen 90°-Winkel.

Wir wünschen dir viel Spaß beim Bau und der Verwendung deines Tisches.

Hast du Fragen, Anmerkungen oder benötigst weitere Informationen?

Melde dich bei

Jens-Olaf Delfs
Samwerstraße 2
24118 Kiel
info@heimstark.net

