

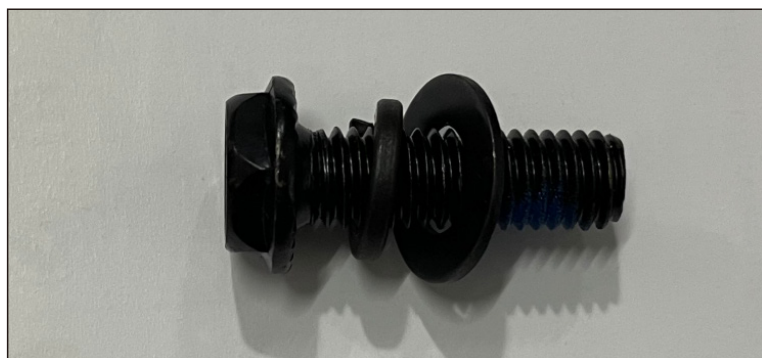
HATOR® DARKSIDE 2 GAMING CHAIR

PACKAGE CONTENTS

A BACKREST	x1
B SEAT	x1
C SIDE COVER KIT	x2
D ARMREST	x2
E GAS LIFT	x1
F GAS LIFT COVER	x1
G 5-STAR BASE	x1
H WHEELS	x5
I ADJUSTABLE HEADREST	x1
J ADJUSTABLE LUMBAR CUSHION	x1
K MULTIFUNCTIONAL MECHANISM	x1
L SCREW M8x25 mm	x16
M LARGE WASHER	x16
N GROVER	x16
O PLASTIC RING	x4
P SCREWDRIVER	x1
Q SPACER	x2

If you have problems during chair assembly, please contact us for further instructions.

8 Put the large washer (M) and grover (N) on the screw (L) as it is shown in the picture.



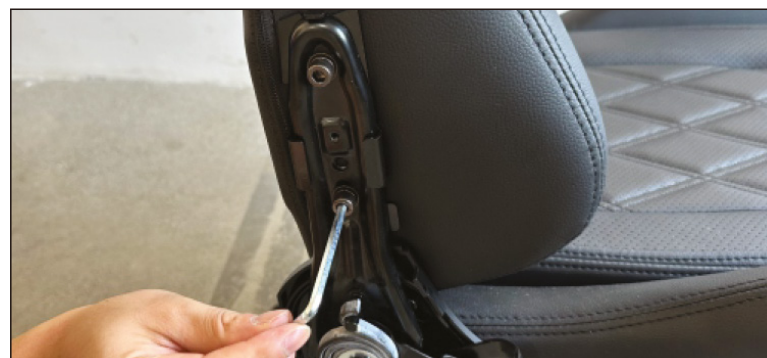
Do not attempt to adjust this lever until the backrest is installed. It will help you avoid the improper operation of the mechanism and injury to the hand.



4 Take the set of screws supplied with the chair.



9 Install the backrest (A) and fix it with M8x25 mm screws (L) on the left and right sides. Start locking from the side of the backrest recline mechanism (right hinge). In case when the right magnetic cover holds not tight enough, please add 2 spacers (Q) under the mounting screws.



1 Remove all chair parts from the box without touching the backrest adjuster (the mechanism is on the seat). Before assembling, please check all parts by the checking list.



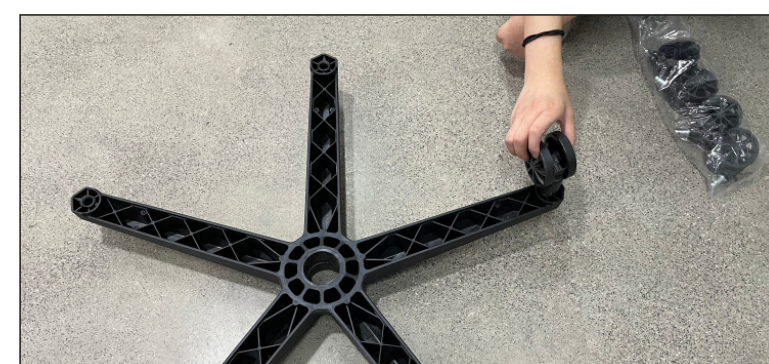
5 Fix the two armrests (D) to the seat base using M8x25 mm screws (L).



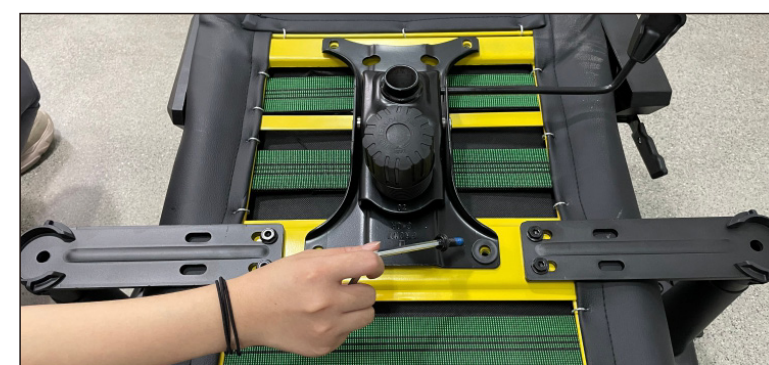
10 Close the mechanism with side covers and fix them with M5x8 mm screws. Do not over-tight the screws to avoid damaging the plastic. To get the full access to comfy usage magnet side covers (C), please remove the transportation screws from both sides. For further chair transportation please insert the screws back or take the covers off prior.



2 Take the base (G) and insert the five wheels (H) into the designated holes.



6 Fix the multifunctional mechanism (K) underneath the seat base using M8x25 mm screws (L). There should be soft pads (O) between the mechanism and the seat. Pay attention to the "FRONT" mark on the multi-block mechanism. The front of the mechanism should be facing forward.



11 Put the magnetic top covers (C) on both sides.



3 Place the assembled base on the floor and insert the gas lift (E) with the button up. Please put on the gas lift cover (F) on it.



7 Install the assembled seat on the gas lift (E). Ensure the gas lift fits securely into the hole in the multifunctional mechanism (K).



12 Place the cushions for a head (I) and lumbar support (J) by snapping them on the back.



*Product and parts design are for reference only

USING GUIDE



BACKREST ADJUSTMENT

Fully pull the lever up and slowly recline the backrest backwards to the desired position. When the desired backrest angle is reached, slowly release the lever.



2D ARMREST ADJUSTMENT

Press and hold the button to adjust the needed height. Rotate the armrest around the axis to find a comfortable position.



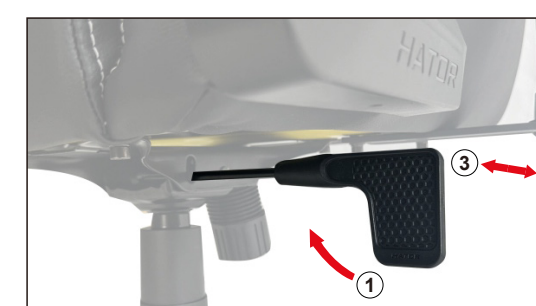
MULTI-BLOCK ADJUSTMENTS

The swing mode can be adjusted according to your weight. If the a chair does not swing, turn the handle under the seat clockwise or counterclockwise, adjusting the swing stiffness to suit you. If the swing stiffness is adjusted correctly, you can swing easily in the chair.



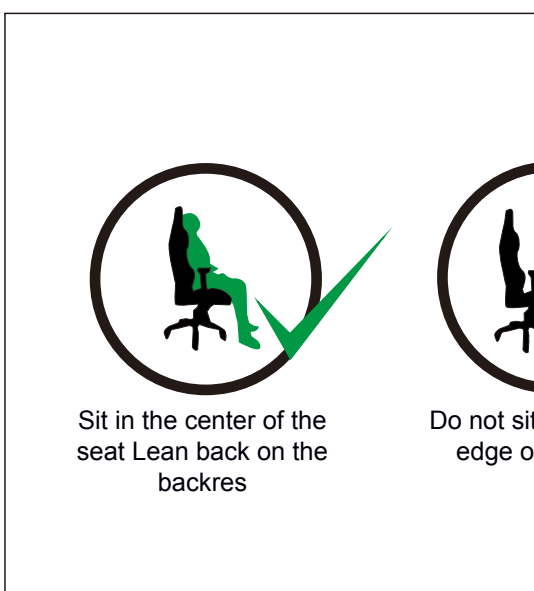
CHANGING THE DISTANCE BETWEEN ARMREST

You can change the distance between the armrests. Loosen the M8 screw at the bottom of the armrest and move the armrest to the desired position, then tighten the screw in the selected position.



ADJUSTING THE SEAT HEIGHT AND ROLLING MODE

- To lower the seat height, turn the lever handle clockwise. To increase the seat height, stand up and turn the lever handle clockwise.
- To turn on the swing, pull the lever to the right. The chair will rock when you lean back.
- To turn off the rocking and lock the seat, align the seat in a horizontal position and push the lever to the left, towards the mechanism.



Sit in the center of the seat Lean back on the backrest



Do not sit on the front edge of the chair



Don't step on a chair



Do not sit on the chair together



If the person is reclining in the chair, leaning back, do not move the chair



If the person is reclining in a chair, leaning back, do not overturn the chair



Do not shift the centre of gravity to the backrest



Do not insert your hand into the backrest adjustment mechanism



Sit with your clothes on. Avoid getting sweat on the upholstery of the chair

IMPORTANT

LIMITED WARRANTY TERMS

The manufacturer provides a 1-year limited warranty for all mechanical parts and components of the HATOR® Darkside gaming chairs.

IMPORTANT! The limited warranty does not apply to commercial use of the seat. Commercial use of the seats requires agreement with the supplier.

EN SAFETY GUIDELINES

- This chair is intended solely for its intended use.
- This chair is designed for one person use.
- To prevent the chair from tipping over:
 - do not sit on the front edge of the seat;
 - do not sit on the chair;
 - do not press on the backrest when it is reclined.
- Use the product on a horizontal surface.
- When using on a hard floor, be sure to place a mat under the chair to avoid damaging the floor surface.
- When placing yourself in the chair, do so carefully to avoid applying excessive pressure to the gas lift cylinder, which could result in exceeding the set maximum load capacity.
- Move the chair carefully. While operating any function of the chair, always use smooth and controlled movements to ensure the safety of the product, humans and animals, as well as the surrounding environment.
- The armrests are designed solely to support your arms while you are seated properly in the chair. They are not intended to be used for sitting or any other unintended purpose.
- When fully reclining the backrest, it is strongly advised to keep both feet on the ground to avoid slipping or falling. Applying a sudden or excessive force to the backrest could also cause the chair to tip over.
- Long periods at the computer and in uncomfortable position can cause discomfort and harm your health. Please try to take the most comfortable position and take time to rest. If you experience severe discomfort or pain, stop using it immediately and consult a doctor.
- To avoid damaging the chair and causing injury, be careful when moving it, please. Pay attention to the position of your hands when adjusting the chair.
- movable elements and levers.
- When adjusting the chair's height by pulling the handle, avoid using excessive force.
- The chairs are created for usage in standard temperature conditions.
- Do not place the chair near heat sources to avoid surface damage and fire.
- To prevent damage and trying of PU leather, cracking or discoloration, do not put the chair near the radiator, fireplace, or other high-temperature sources and keep the chair out of direct sunlight.
- It is strictly forbidden to use the chair in places where flammable items are stored or rooms with high humidity.
- For product safety, inspect all parts and functions every month.
- If any parts are loose, missing, or damaged, contact the reseller from whom you purchased the product. Do not use the chair until the issue is resolved. It is forbidden to knock out and disassemble the gas lift and other parts.
- Do not disassemble or tamper with the gas lift cylinder. Unauthorized tampering may result in explosive danger and injury.
- Do not use spare parts or accessories from third-party suppliers.
- While using the chair, avoid wearing clothing with rivets, buttons, or other sharp items that could damage the product and good clothing or materials that could stain.
- To prevent damage to the upholstery, keep the chair away from sharp objects, avoid rubbing against walls or furniture, and keep pets away from the chair.
- We recommend to wipe the chair after assembly in a hygienic purpose, please use an alcohol-free wipe or a special furniture cleaner according to the manual. Do not use aggressive detergents.
- Approved limit for gas lift 100 kg.

DE SICHERHEITSRICHTLIJNEN

- Dieser Stuhl ist ausschließlich für den vorgesehenen Gebrauch bestimmt.
- Dieser Stuhl ist für die Benutzung durch eine Person ausgelegt.
- Um ein Umkippen des Stuhls zu verhindern:
 - finden den Gleichgewichtszentrum, wenn Sie Rückenlehne auf die Leistenstütze trifft;
 - stehe nicht auf die Vorderkante des Sitzes;
 - drücke nicht auf die Rückenlehne, wenn sie zurückgeklappt ist.
- Verwenden Sie das Produkt auf einer waagerechten Oberfläche.
- Bei Verwendung auf einem harten Boden legen Sie unbedingt eine Matte unter den Stuhl, um Schäden an der Bodenoberfläche zu vermeiden.
- Sitzen Sie sich vorsichtig in den Stuhl, um übermäßigen Druck auf den Gaszylinder zu vermeiden, der zur Überhitzung der Mechanismen und Trägheitskräfte führen könnte.
- Bewegen Sie den Stuhl vorsichtig. Verwenden Sie bei der Bedienung jeder Funktion des Stuhls stets sanfte und kontrollierte Bewegungen, um die Sicherheit des Produkts, von Menschen und Tieren sowie der Umgebung zu gewährleisten.
- Die Armlehnen sind ausschließlich dafür ausgelegt, Ihre Arme zu stützen, während Sie richtig im Stuhl sitzen. Sie sind nicht dafür gedacht, darauf zu sitzen oder für andere nicht vorgesehene Zwecke verwendet zu werden.
- Beim vollständigen Zurücklehnen der Rückenlehne wird dringend empfohlen, beide Füße auf dem Boden zu halten und die Füße nicht zu verhebeln. Das Anwenden von plötzlicher oder übermäßiger Kraft auf die Rückenlehne könnte zu Verletzungen führen, wenn Sie stehen.
- Langes Zurücklehnen am Computer und in unkomfortable Position könnte Unbehagen verursachen und Ihrer Gesundheit schaden. Versuchen Sie, die bequemste Position einzunehmen, in der Sie arbeiten können. Wenn Sie starke Beschwerden oder Schmerzen haben, hören Sie sofort auf, den Stuhl zu benutzen, und konsultieren Sie einen Arzt.
- Um Schäden am Stuhl und Verletzungen zu vermeiden, seien Sie bitte vorsichtig bei Bewegungen. Achten Sie auf die Position Ihrer Hände, wenn Sie die beweglichen Elemente und Hebel einstellen.
- Vermeiden Sie übermäßige Kraftverwendung, wenn Sie die Höhe des Stuhls durch Ziehen am Hebel einstellen.
- Die Stühle sind für die Verwendung unter normalen Temperaturbedingungen ausgelegt.
- Stellen Sie den Stuhl nicht in die Nähe von Wärmequellen, um Oberflächenschäden und Brandgefahr zu vermeiden.
- Um Schäden und Austritt von PU-Ledern sowie Risse in Kunststoffteilen zu verhindern, stellen Sie den Stuhl nicht in die Nähe von Heizkörpern, Kaminen oder anderen Wärmequellen und vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung.
- Es ist strengstens verboten, den Stuhl an Orten zu verwenden, an denen sich explosive Gegenstände befinden werden oder in Räumen mit hoher Luftfeuchtigkeit.
- Zur Produktsicherheit überprüfen Sie alle Teile und Funktionen jeden Monat.
- Wenn Teile locker fallen oder beschädigt sind, wenden Sie sich an den Händler, von dem Sie das Produkt gekauft haben. Verwenden Sie den Stuhl nicht, bis das Problem behoben ist.
- Es ist verboten, den Gaslift und andere Teile auszuschlagen und zu demontieren.
- Demontieren oder manipulieren Sie den Gaslift/Zylinder nicht. Unbefugtes Manipulieren kann zu Explosionsgefahr und Verletzungen führen.
- Verwenden Sie keine Ersatzteile oder Zubehör von Drittanbietern.
- Sitzen Sie in Ihrer Kleidung darauf, vermeiden Sie, Schwel auf die Polsterung des Stuhls zu bekommen.
- Vermeiden Sie beim Benutzen des Stuhls Kleidung mit Nieten, Pailletten oder anderen scharfen Gegenständen, die das Produkt beschädigen könnten.
- Vermeiden Sie beim Benutzen des Stuhls die Verwendung von Stoffen, die die Stoffe verschleichen könnten.
- Um Schäden an der Polsterung zu vermeiden, halten Sie den Stuhl von scharfen Gegenständen fern. Vermeiden Sie Reibung an Wänden oder Möbeln und halten Sie Haustiere fern.
- Wir empfehlen, den Stuhl nach dem Zusammenbau, zu hygienischen Zwecken zu reinigen. Verwenden Sie alkoholfreie Tücher oder einen speziellen Möbelschoner gemäß dessen Anleitung. Verwenden Sie keine aggressiven Reinigungsmittel.
- Zugelassene Belastungsgrenze für den Gaslift: 100 kg.

FR CONSIGNES DE SÉCURITÉ

- Cette chaise est destinée uniquement à son usage prévu.
- Cette chaise est conçue pour une utilisation dans des conditions de température standard.
- Pour éviter que la chaise ne bascule:
 - ne vous asseyez pas sur le dossier repose sur le support lombaire;
 - ne vous asseyez pas sur le bord avant du siège;
 - ne vous appuyez pas sur une surface horizontale.
- Utilisez le produit sur une surface horizontale.
- Lors de l'utilisation sur un sol dur, assurez-vous de placer un tapis sous la chaise pour éviter d'endommager la surface du sol.
- En vous asseyant sur la chaise, faites avec précaution pour éviter d'appliquer une pression excessive sur le cylindre à gaz, ce qui pourrait entraîner le dépassement de la capacité de charge maximale fixée.
- Déplacez la chaise avec précaution. Utilisez la fonction de la chaise, utilisez toujours des mouvements doux et contrôlés pour assurer la sécurité du produit, des personnes et des animaux, ainsi que de l'environnement.
- Les accoudoirs sont conçus uniquement pour soutenir vos bras lorsque vous êtes correctement assis sur la chaise. Ils ne sont pas destinés à être utilisés pour s'asseoir ou d'autres fins non prévues.
- Lors du réglage complet du dossier, il est fortement recommandé de garder les deux pieds au sol pour éviter de basculer ou de tomber. Appliquer une force soudaine ou excessive sur le dossier pourrait également provoquer le basculement de la chaise.
- De longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour vous étirer.
- Si vous ressentez un inconfort sévère ou une douleur, arrêtez immédiatement de l'utiliser et consultez un médecin.
- Longues périodes devant l'écran et une posture inconfortable peuvent entraîner un inconfort et nuire à votre santé. Essayez de prendre des pauses régulières et de vous lever pour

