

ET401

Tablet Przemysłowy



ZEBRA

Skrócona instrukcja obsługi

2025/10/23

ZEBRA i stylizowana głowa zebry są znakami towarowymi Zebra Technologies Corp., zarejestrowanymi w wielu jurysdykcjach na całym świecie. Pozostałe znaki towarowe należą do odpowiednich właścicieli. © 2025 Zebra Technologies Corp. i/lub jej jednostki stowarzyszone. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Informacje w niniejszym dokumencie mogą ulec zmianie bez powiadomienia. Oprogramowanie opisane w niniejszym dokumencie jest dostarczane na mocy umowy licencyjnej lub umowy o zachowaniu poufności. Oprogramowanie może być używane lub kopiowane wyłącznie zgodnie z postanowieniami tych umów.

Dodatkowe informacje dotyczące oświadczeń prawnych i oświadczeń o poufności::

OPROGRAMOWANIE: zebra.com/informationpolicy.

PRAWA AUTORSKIE: zebra.com/copyright.

PATENT: ip.zebra.com.

GWARANCJA: zebra.com/warranty.

UMOWA LICENCYJNA UŻYTKOWNIKA KOŃCOWEGO: zebra.com/eula.

Warunki użytkowania

Oświadczenie o poufności

Niniejszy podręcznik zawiera poufne informacje stanowiące własność firmy Zebra Technologies Corporation oraz jej spółek zależnych („Zebra Technologies”). Jego celem jest wyłącznie dostarczanie informacji oraz pomoc w obsłudze i konserwacji sprzętu opisanego w niniejszym dokumencie. Takie informacje poufne nie mogą być wykorzystywane, powielane ani ujawniane żadnej innej stronie w żadnym innym celu bez wyraźnego pisemnego zezwolenia Zebra Technologies.

Udoskonalenia produktu

Strategia firmy Zebra Technologies kładzie nacisk na ciągłe ulepszenia oferowanych produktów. Wszystkie specyfikacje i rozwiązania konstrukcyjne mogą ulec zmianie bez powiadomienia.

Wyłączenie odpowiedzialności

Zebra Technologies podejmuje wszelkie wysiłki w celu zapewnienia poprawności opublikowanych specyfikacji technicznych i podręczników. Takie wysiłki nie wykluczają jednak możliwości wystąpienia błędów. Zebra Technologies zastrzega sobie prawo do wprowadzania poprawek tego typu błędów i zrzeka się wszelkiej odpowiedzialności wynikającej z błędów i poprawek.

Ograniczenie odpowiedzialności.

W żadnym przypadku Zebra Technologies lub dowolna strona związana z tworzeniem, produkcją lub dostawą załączonego produktu (w tym sprzętu i oprogramowania) nie będzie ponosić odpowiedzialności z tytułu ewentualnych szkód (w tym, bez ograniczeń, szkód wynikowych, włączając utratę zysków, przerwę w działalności czy utratę informacji handlowych) wynikających z użytkowania, efektów użytkowania lub niemożności użytkowania takiego produktu, nawet gdy firma Zebra Technologies została powiadomiona o możliwości wystąpienia takich szkód. Niektóre jurysdykcje nie dopuszczają wyłączenia lub ograniczenia odpowiedzialności z tytułu szkód ubocznych lub wynikowych, dlatego powyższe ograniczenie lub wyłączenie mogą nie mieć zastosowania w danym przypadku.

Numery modeli

Informacje zawarte w tym dokumencie dotyczą następujących numerów modeli: ET401

Rozpakowywanie urządzenia

Po otrzymaniu urządzenia upewnij się, że wszystkie elementy znajdują się w pudełku.

1. Starannie zdejmij wszystkie materiały ochronne z urządzenia i zachowaj opakowanie transportowe na potrzeby przechowywania i wysyłki.
2. W pudełku powinny znajdować się następujące elementy:
 - Urządzenia
 - Przewodnik po przepisach
3. Zaleca się sprawdzenie, czy wszystkie elementy są nieuszkodzone. W przypadku stwierdzenia uszkodzenia lub braku elementu należy natychmiast skontaktować się z globalnym centrum obsługi klienta.
4. Przed pierwszym użyciem urządzenia należy zdjąć folię ochronną ze skanera, wyświetlacza i okna aparatu.

Naprawa lub wymiana

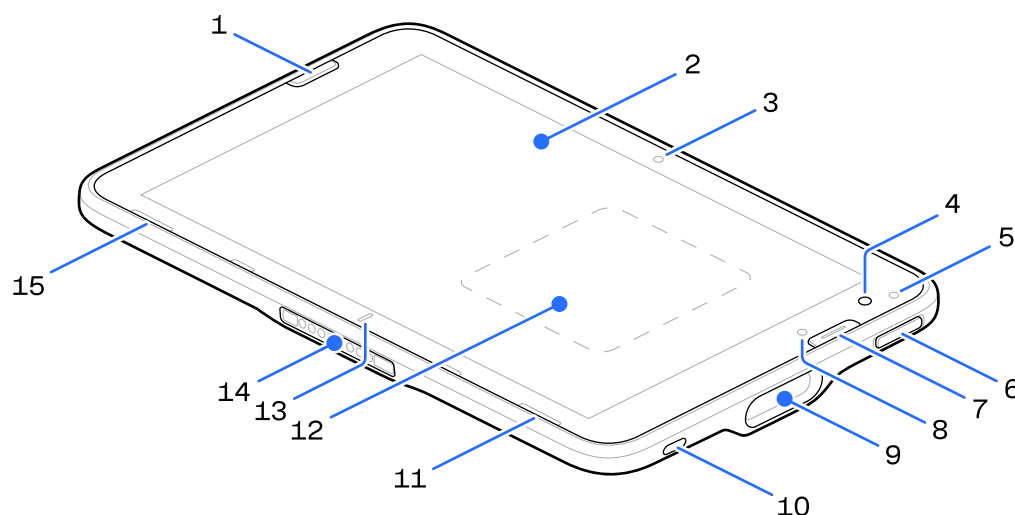
Aby zakupić nowy akumulator w celu naprawy i wymiany obecnego, przejdź do sekcji [Zamów naprawę](#).

Usługi naprawy i wymiany urządzenia przez okres od 3 do 5 lat od daty sprzedaży można zakupić w sekcji [One Care Support Services](#) (usługi pomocy technicznej One Care).

Funkcje urządzenia

Oto lista i opis właściwości tego urządzenia.

Rysunek 1 8 cali Widok z przodu



Rysunek 2 10 cali Widok z przodu

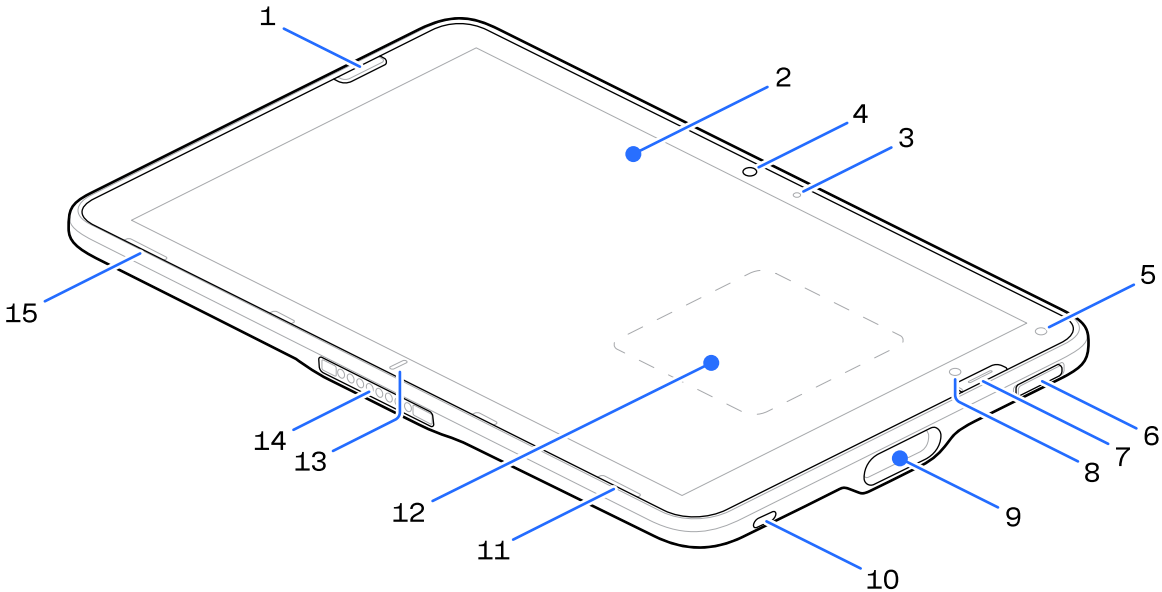
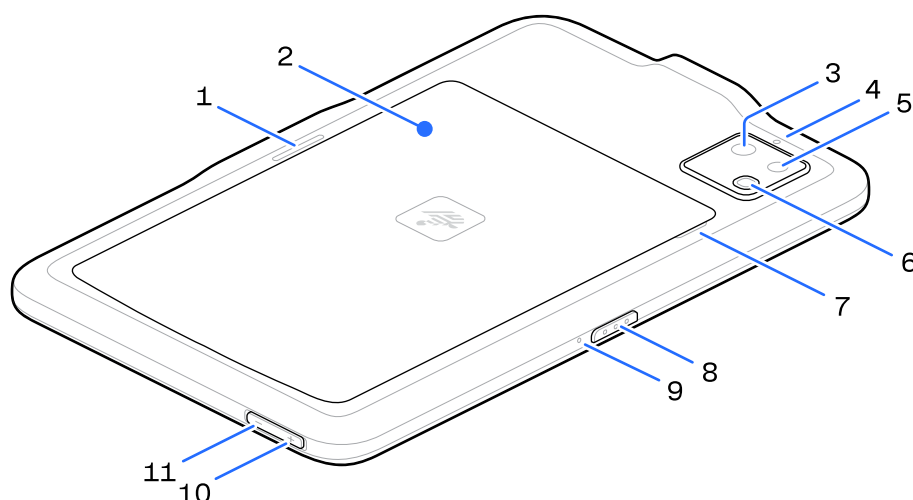


Tabela 1 8 cali i 10 cali Widok z przodu

Numer	Element	Opis
1	Przedni przycisk skanowania	Rozpoczyna rejestrowanie danych kodu kreskowego, gdy aktywna jest aplikacja umożliwiająca skanowanie.
2	Ekran dotykowy	Wyświetla wszystkie informacje niezbędne do obsługi urządzenia.
3	Dioda LED ładowania	Wskazuje stan zasilania i stan naładowania akumulatora podczas ładowania oraz powiadomienia generowane przez aplikację.
4	Przedni aparat	Do użycia podczas videokonferencji.
5	Czujnik oświetlenia	Określa intensywność światła otoczenia w celu regulowania podświetlenia wyświetlacza.
6	Przycisk zasilania	Włącza i wyłącza wyświetlacz. Naciśnij i zwolnij, aby wyłączyć urządzenie. Naciśnij i przytrzymaj, aby zresetować urządzenie lub wyłączyć zasilanie.
7	Przycisk programowalny	Ten przycisk można skonfigurować pod kątem użytku z innymi aplikacjami.
8	Dioda LED przechwytywania danych	Zaczyna świecić podczas przechwytywania danych.
9	Okno skanowania (opcjonalnie, w zależności od modelu)	Umożliwia rejestrowanie danych za pomocą rejestratora obrazów.
10	Port USB-C	Zapewnia komunikację między hostem a klientem przez port USB.
11	Prawy głośnik	Emituje dźwięk.
12	Antena NFC	Umożliwia bezprzewodową wymianę danych o krótkim zasięgu za pomocą urządzeń obsługujących technologię NFC.

Tabela 1 8 cali i 10 cali Widok z przodu (Continued)

Numer	Element	Opis
13	Wskaźnik wyrównania względem stacji dokującej	Ułatwia ustawienie urządzenia względem stacji dokującej.
14	Gniazdo połączeniowe	Zapewnia komunikację urządzenia ze stacją dokującą.
15	Lewy głośnik	Emituje dźwięk.

Rysunek 3 8 cali i 10 cali Widok z tyłu**Tabela 2** 8 cali i 10 cali Widok z tyłu

Numer	Element	Opis
1	Zatrzaśki blokady stacji dokującej	Służy do mocowania urządzenia w stacji dokującej.
2	Pokrywa akumulatora	Zapewnia dostęp do akumulatora.
3	Tylny aparat Ultra-Wide-Angle (UWA)	Obejmuje szersze pole widzenia dla szczegółowych zdjęć.
4	Tylny mikrofon	Służy do nagrywania dźwięku.
5	Aparat tylny	Aparat z automatyczną regulacją ostrości, który wykonuje zdjęcia.
6	Lampa błyskowa LED aparatu tylnego	Zapewnia oświetlenie aparatu.
7	Wycięcie pokrywy komory akumulatora	Podnieś część pokrywy akumulatora z nacięciem, aby zdjąć pokrywę akumulatora z urządzenia.
8	Górny przycisk skanowania	Rozpoczyna rejestrowanie danych kodu kreskowego, gdy aktywna jest aplikacja umożliwiająca skanowanie (programowalna).
9	Górny mikrofon	Służy do komunikacji głosowej i nagrywania dźwięku.

Tabela 2 8 cali i 10 cali Widok z tyłu (Continued)

Numer	Element	Opis
10	Przycisk zwiększania głośności	Umożliwia zwiększenie głośności dźwięku.
11	Przycisk zmniejszania głośności	Umożliwia zmniejszenie głośności dźwięku.

Konfiguracja urządzenia

Przed pierwszym użyciem należy skonfigurować urządzenie.

1. Zainstaluj kartę nano SIM .
2. Zainstaluj kartę nano SIM (tylko w urządzeniach WAN).
3. Włóż kartę microSD (jeśli potrzebna w danym zastosowaniu).
4. Naładuj urządzenie.
5. Włącz urządzenie.

Instalowanie karty nano SIM i karty microSD

Gniazdo znajduje się we wnętrzu akumulatora i można je znaleźć po wyjęciu akumulatora. Szuflada na kartę SIM/SD może pomieścić jedną kartę SIM i jedną kartę microSD.

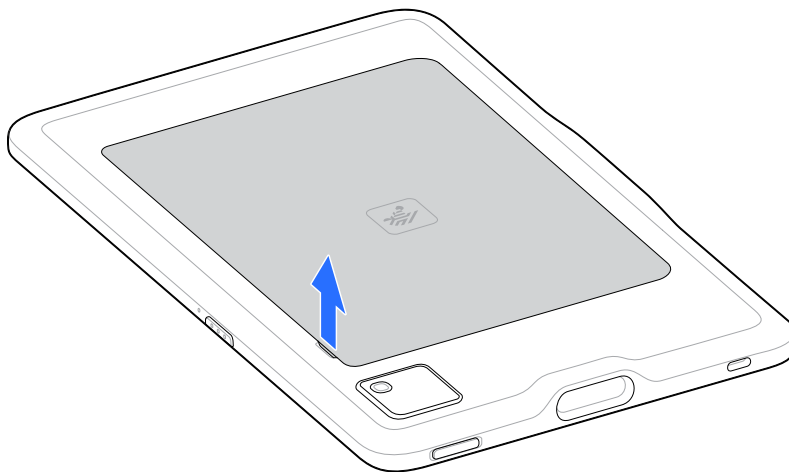


PRZESTROGA: Nie próbuj wyjmować akumulatora, gdy urządzenie jest włączone.

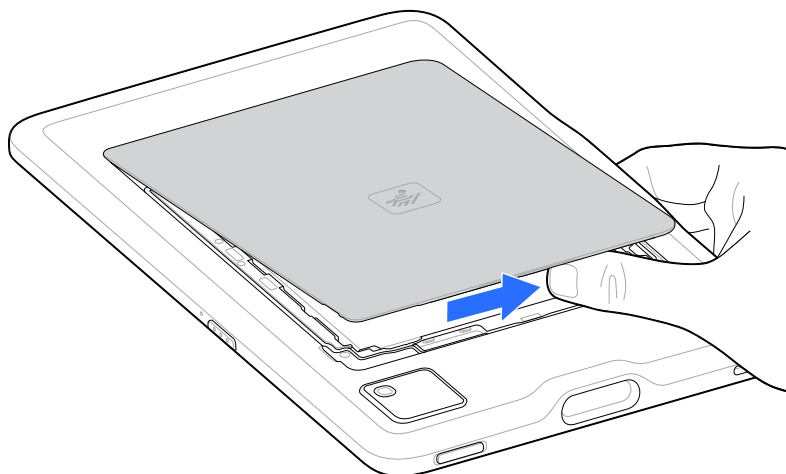
1. Naciśnij przycisk zasilania i przytrzymaj go, aż zostanie wyświetlone menu. Dotknij **Power off. (Wyłącz zasilanie)**.
2. Przytrzymaj urządzenie jedną ręką i podnieś róg pokrywy akumulatora z obszaru nacięcia.



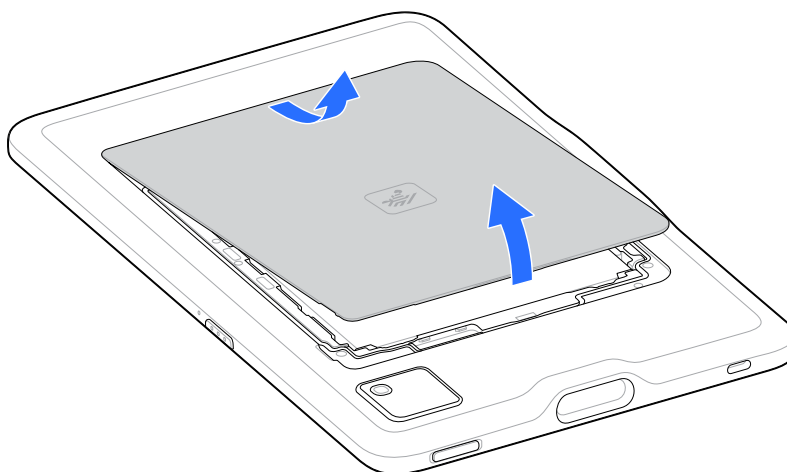
PRZESTROGA: Nie używaj żadnych narzędzi do zdejmowania pokrywy akumulatora ani wyjmowania akumulatora. Przedziurawienie akumulatora lub uszczelki może spowodować niebezpieczne warunki i ryzyko obrażeń.



3. Umieść kciuk pod pokrywą i przesun go wzdłuż krótkiej krawędzi pokrywy w kierunku drugiej strony.

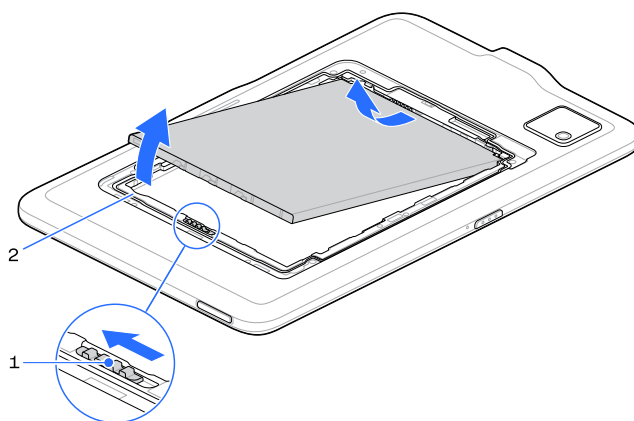


4. Ostrożnie unieś krawędzie pokrywy, zwalniając zatrzaski.

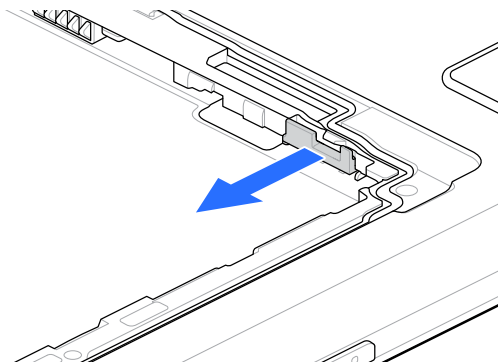


5. Zdejmij pokrywę z tylnej obudowy.

6. Paznokciem przesun przełącznik blokady akumulatora i przytrzymaj go w położeniu odblokowania (1). Gdy przełącznik znajduje się w położeniu odblokowania, podnieś akumulator z części z nacięciem (2), obróć go do góry, a następnie wyjmij z wnęki akumulatora.



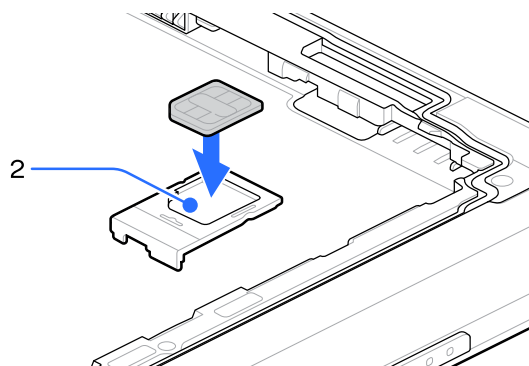
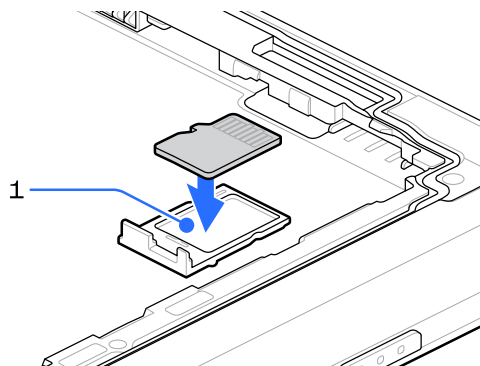
7. Po wyjęciu akumulatora z urządzenia zwolnij przełącznik blokady akumulatora.
8. Wyciągnij szufladę karty SIM/SD z urządzenia.



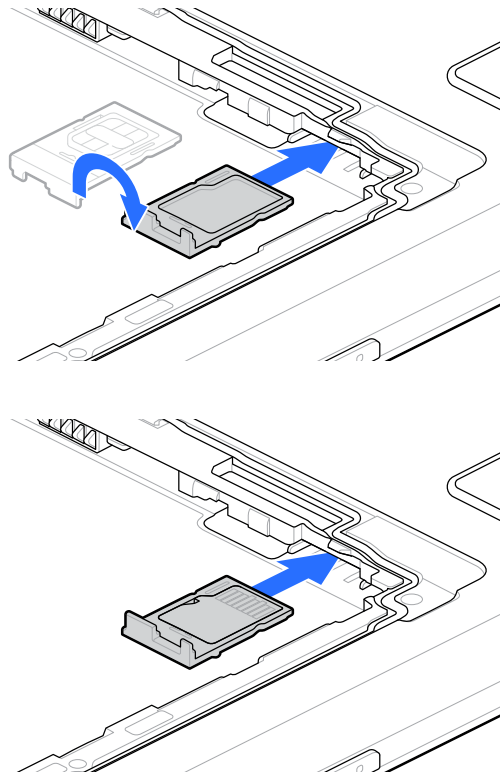
9. Połóż kartę microSD na tacce (1), a potem włóż kartę SIM (2) na dole tacki.



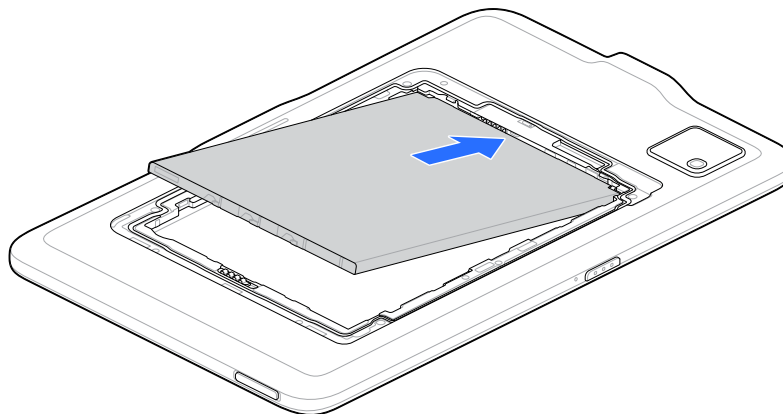
UWAGA: Upewnij się, że styki obu kart są skierowane do góry.



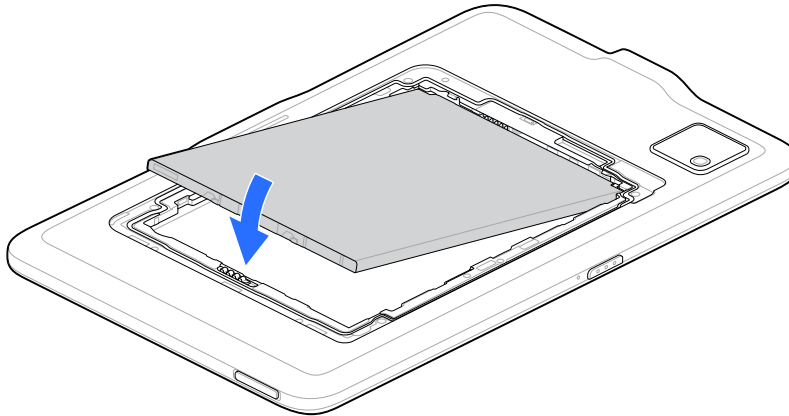
- 10.** Przed włożeniem kart Nano SIM i microSD do szuflady upewnij się, że są prawidłowo ustawione. Wciśnij szufladę karty SIM/SD i upewnij się, że trafiła na swoje miejsce.



- 11.** Wymień baterię, stroną ze stykami skierowaną do przodu.

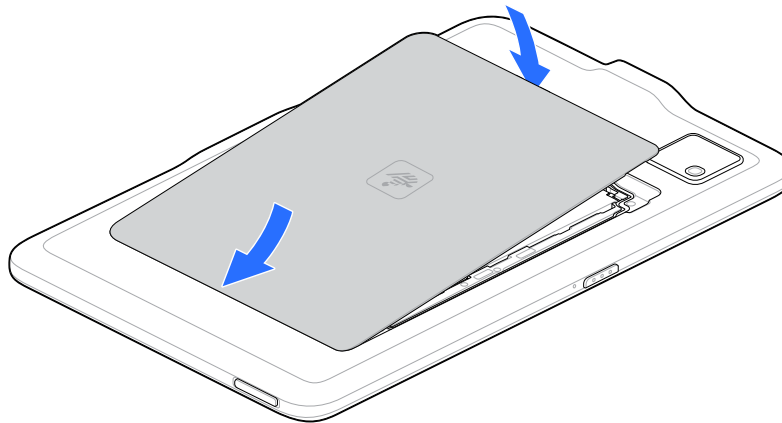


12. Delikatnie popchnij akumulator w kierunku styków, jednocześnie obracając go w dół we wnęce akumulatora i upewniając się, że jest prawidłowo osadzony.

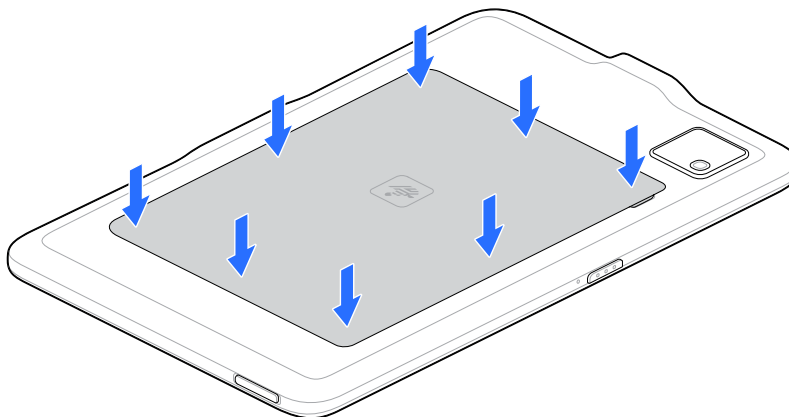


PRZESTROGA: Przed wymianą należy upewnić się, że pokrywa akumulatora jest prawidłowo ustawiona, aby zapobiec uszkodzeniu.

13. Wsuń stronę pokrywy akumulatora z wypustkami do otworów we wnęce akumulatora.
14. Obróć pokrywę w dół.



15. Ostrożnie dociśnij krawędzie pokrywy, aby upewnić się, że jest prawidłowo osadzona.



Włączanie eSIM

Użyj eSIM w urządzeniu. Przed użyciem należy włączyć eSIM.



UWAGA: Przed dodaniem eSIM należy skontaktować się z operatorem, aby uzyskać usługę eSIM i jej aktywację lub kod QR.

1. Na urządzeniu nawiąż połączenie internetowe za pośrednictwem Wi-Fi lub danych komórkowych za pomocą zainstalowanej karty SIM.
2. Zobacz **Settings (Ustawienia) > Network & internet (Sieć i Internet)**.
3. Dotknij **SIMs (SIMs)**.
4. Jeśli zainstalowano już jakąś kartę eSIM, dotknij **+ Add more (+ Dodaj więcej)**.

Wyświetlony zostanie ekran **Mobile network (sieci komórkowej)**.

5. Wybierz:

- **MANUAL CODE ENTRY (RĘCZNE WPISANIE KODU)**, aby wprowadzić kod aktywacyjny, lub
- **SCAN (SKANUJ)**, aby zeskanować kod QR i pobrać profil eSIM.

Zostanie wyświetlone okno dialogowe potwierdzenia.

6. Dotknij **OK (OK)**.

7. Wpisz kod aktywacyjny lub zeskanuj kod QR.

8. Dotknij **NEXT (DALEJ)**.

Zostanie wyświetlone okno dialogowe potwierdzenia.

9. Dotknij **ACTIVATE (AKTYWUJ)**, a następnie **Done (Gotowe)**.

Funkcja eSIM jest teraz włączona.

Wyłączanie eSIM

Tymczasowo wyłącz moduł eSIM i aktywuj go ponownie później.

1. Na urządzeniu nawiąż połączenie internetowe za pośrednictwem Wi-Fi lub danych komórkowych za pomocą zainstalowanej karty SIM.
2. Dotknij **Settings (Ustawienia) > Network & internet (Sieć i Internet) > SIMs (SIM)**.
3. W obszarze **Downloaded SIM (Pobrana karta SIM)** dotknij nazwy eSIM, aby ją wyłączyć.
4. Dotknij przełącznika **Use this SIM (Użyj SIM)**, aby wyłączyć eSIM.

Zostanie wyświetlone okno dialogowe potwierdzenia.

5. Dotknij **Turn off (Wyłącz)**.

Funkcja eSIM jest wyłączona.

Kasowanie profilu eSIM

Usunięcie profilu eSIM powoduje całkowite usunięcie go z urządzenia.



UWAGA: Po usunięciu eSIM z urządzenia ponowne użycie nie jest możliwe.

1. Na urządzeniu nawiąż połączenie internetowe za pośrednictwem Wi-Fi lub danych komórkowych za pomocą zainstalowanej karty SIM.
2. Dotknij **Settings (Ustawienia) > Network & internet (Sieć i Internet) > SIMs (SIM)**.
3. W obszarze **Downloaded SIM (Pobrane karty SIM)** dotknij nazwy eSIM.
4. Dotknij **Erase eSIM (Usuń eSIM)**.
Wyświetli się komunikat **Erase this eSIM? (Czy usunąć eSIM?)**.
5. Dotknij **Erase (Usuń)**.
Profil eSIM został usunięty z urządzenia.

Ładowanie urządzenia

Przed pierwszym użyciem tego urządzenia należy podłączyć je do zewnętrznego źródła zasilania i nie odłączać aż do pełnego naładowania. Po całkowitym naładowaniu urządzenia kontrolka LED wskaźnika ładowania zaświeci się na zielono. Podczas ładowania urządzenia można z niego korzystać.



UWAGA: W trybie bezakumulatorowym nie należy ładować z kilku źródeł ładowania. Urządzenie może nie działać prawidłowo, jeśli przyłączone jest do kilku źródeł zasilania.

Gdy nie zainstaluje się akumulatora, urządzenie może działać przyłączone do wejścia DC. Prawidłowe wejścia DC to:

- Wejście PD USB-C (12 V)
- Dolne wejście/wyjście PD (12 V)
- Dolne wejście/wyjście 12 V
- Tylne wejście/wyjście 12 V

Temperatura ładowania

Akumulatory powinny być ładowane w temperaturze od 0°C do 40°C (od 32°F do 104°F) zgodnie z informacjami podawanymi przez akumulator. Ładowarka inteligentnie steruje procesem ładowania. W ramach tego procesu ładowarka na krótki okres czasu włącza i wyłącza ładowanie akumulatora, aby utrzymać jego temperaturę w dopuszczalnych granicach.

Wskaźniki ładowania

Przed pierwszym użyciem tego urządzenia należy naładować jego akumulator.

Akumulator urządzenia o przekątnej ekranu 8 cali ładuje się od zera do 80% w ciągu około 3 godzin.

Akumulator urządzenia o przekątnej ekranu 10 cali ładuje się od zera do 80% w ciągu około 4 godzin.

Tabela 3 Wskaźniki ładowania

Dioda LED	Oznacza
Wył.	Urządzenie nie jest umieszczone w bazie, nie jest w niej prawidłowo osadzone albo brak zasilania bazy.

Tabela 3 Wskaźniki ładowania (Continued)

Dioda LED	Oznacza
Wolno migająca pomarańczowa lampka (1 mignięcie co 4 sekundy)	Trwa ładowanie urządzenia.
Wolno migająca czerwona lampka (1 mignięcie co 4 sekundy)	Trwa ładowanie urządzenia, ale kończy się okres użytkowania akumulatora.
Szybko migająca pomarańczowa lampka (2 mignięcia na sekundę)	Błąd ładowania. Możliwe błędy ładowania: - Temperatura jest zbyt niska lub zbyt wysoka. - Ładowanie nie zostało ukończone przez zbyt długi czas (zwykle osiem godzin).
Szybko migająca czerwona lampka (2 mignięcia na sekundę)	Wystąpił błąd ładowania i kończy się okres użytkowania akumulatora. Możliwe błędy ładowania: - Temperatura jest zbyt niska lub zbyt wysoka. - Ładowanie nie zostało ukończone przez zbyt długi czas (zwykle osiem godzin).
Świeci na zielono	Ładowanie zakończone.
Świeci na czerwono	Ładowanie zostało ukończone, ale kończy się okres użyteczności tego akumulatora .

Akcesoria do ładowania

Aby zapewnić optymalne ładowanie, należy używać ładowarki zatwierdzonej przez firmę Zebra.

Akcesoria do ładowania obejmują:

Opis	Numer części	Ładowanie		Komunikacja	
		Akumulator (w urządzeniu)	Akumulator dodatkowy	USB	Ethernet
Baza z 1 gniazdem tylko do ładowania	CRD-ET4A-1SCG1-01	Tak	Tak	Nie	Nie
4-gniazdowa stacja dokująca tylko do ładowania (urządzenia 8-calowe)	CRD-ET4X-4S8I1-01	Tak	Tak	Nie	Nie
4-gniazdowa stacja dokująca tylko do ładowania (urządzenia 10-calowe)	CRD-ET4X-4S10I1-01	Tak	Tak	Nie	Nie
Kabel USB-A na USB-C do danych	CBL-TC5X-USBC2A-01	Nie	Nie	Tak (tylko do prędkości USB 2.0)	Nie

Opis	Numer części	Ładowanie		Komunikacja	
		Akumulator (w urządzeniu)	Akumulator dodatkowy	USB	Ethernet
Kabel USB-C na USB-C do danych i ładowania	CBL-EC5X-USBC3A-01	Tak	Nie	Tak	Nie
Zasilacz PD 45W	PWR-WUA5V45W1XX	Tak	Tak	Nie	Nie



UWAGA: Zasilacz Power Delivery (PD) 45W wymaga z CBL-EC5X-USBC3A-01 ze względu na kompatybilność. Wymieniaj XX w następujący sposób, aby uzyskać typ wtyczki odpowiedni w danym regionie: USA (Stany Zjednoczone) • GB (Wielka Brytania) • UE (Unia Europejska) • AU (Australia) • CN (Chiny) • IN (Indie) • KR (Korea) • BR (Brazylia)

Inne akcesoria:

- Osłony ochronne (4 warianty): Do nabycia w wersjach 8- i 10-calowych, ze skanerem lub bez skanera.
- Ochroniacze ekranu są dostępne w wersjach 8- i 10-calowych.
- Nakładka na adapter.

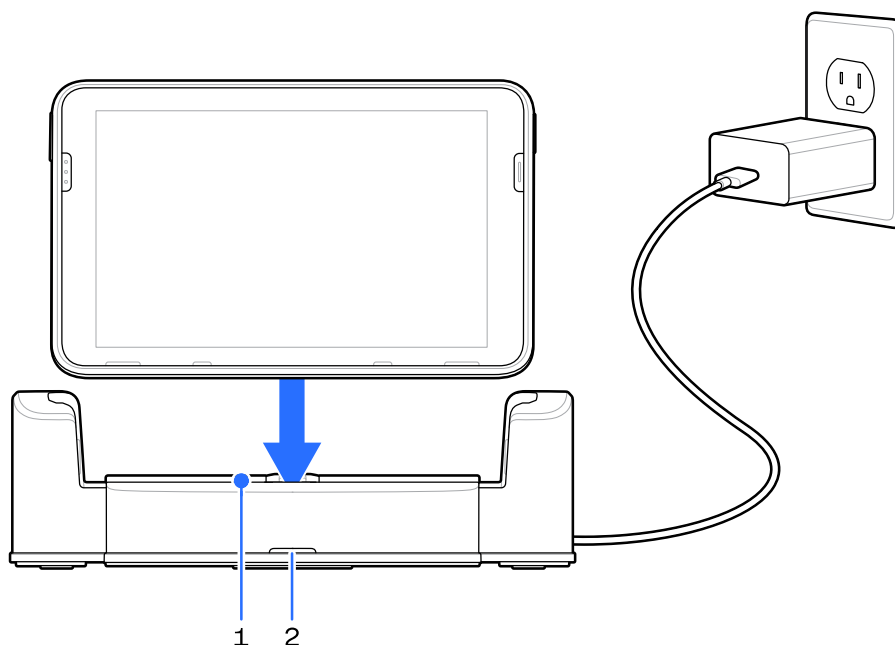
1-gniazdowa zasilająca stacja dokująca do ładowania (PD)

Ta 1-gniazdowa zasilająca stacja dokująca do ładowania (PD) ładuje jedno urządzenie 8- lub 10-calowe.

Baza PD z 1 gniazdem tylko do ładowania:

- Zapewnia zasilanie do obsługi urządzenia.
- Ładuje akumulatora urządzenia i opcjonalny akumulator PowerPack zainstalowany w module rozszerzenia.

Rysunek 4 Baza z 1 gniazdem tylko do ładowania



1	Gniazdo ładowania urządzenia
2	Kontrolka LED zasilania



UWAGA: Aby naładować urządzenie, włóż je prawidłowo do gniazda.

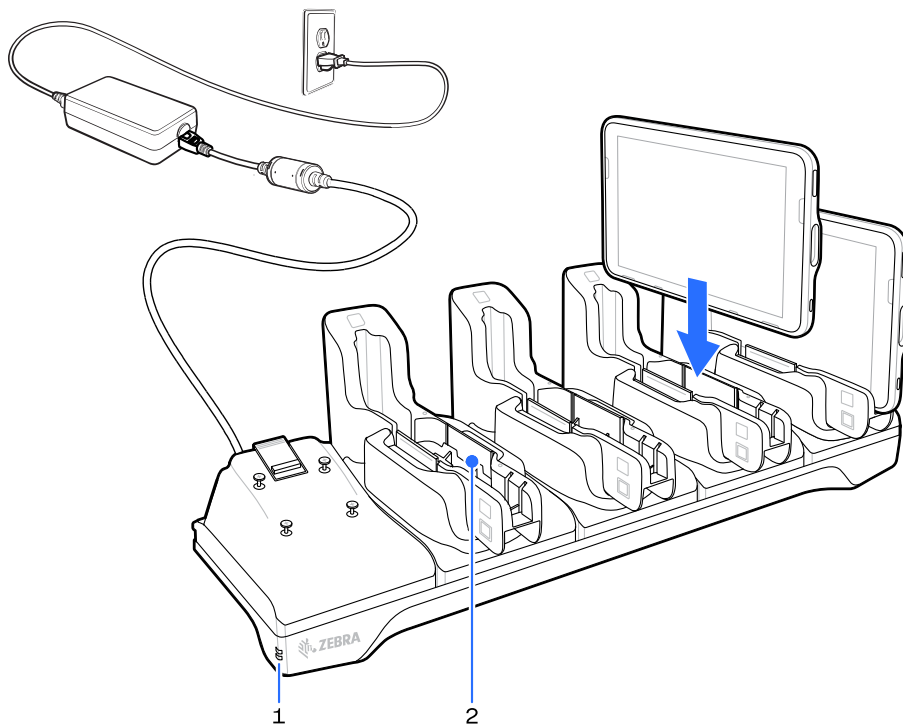
Baza z 4 gniazdami tylko do ładowania

Ta 4-gniazdowa stacja dokująca tylko do ładowania łąduje do czterech urządzeń 8- lub 10-calowych oraz do czterech akumulatorów PowerPack.

Baza z 4 gniazdami tylko do ładowania:

- Zapewnia zasilanie do obsługi urządzenia.
- Jednocześnie ładuje do czterech urządzeń i do czterech akumulatorów PowerPack przy użyciu opcjonalnego adaptera do ładowania akumulatorów.
- Dostępne są dwie oddzielne bazy z 4 gniazdami tylko do ładowania: jedna dla urządzeń 8-calowych i jedna dla urządzeń 10-calowych.

Rysunek 5 Baza z 4 gniazdami tylko do ładowania



1	Kontrolka LED zasilania
2	Gniazdo ładowania urządzenia



UWAGA: Aby naładować urządzenie, włóż je prawidłowo do gniazda.

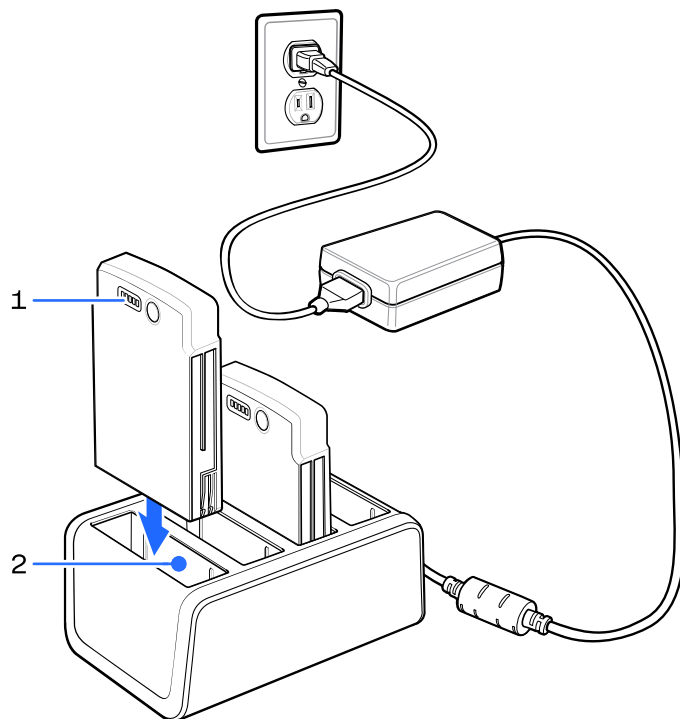
4-gniazdowa ładowarka akumulatorów PowerPack

Ta 4-gniazdowa ładowarka akumulatorów PowerPack ładuje do czterech akumulatorów PowerPack.

4-gniazdowa ładowarka akumulatorów PowerPack:

- Zasilanie 12 V DC do ładowania akumulatorów PowerPack.
- Jednocześnie ładuje do czterech akumulatorów PowerPack.

Rysunek 6 4-gniazdowa ładowarka akumulatorów PowerPack



1	Kontrolka LED ładowania akumulatora
2	Gniazdo akumulatora

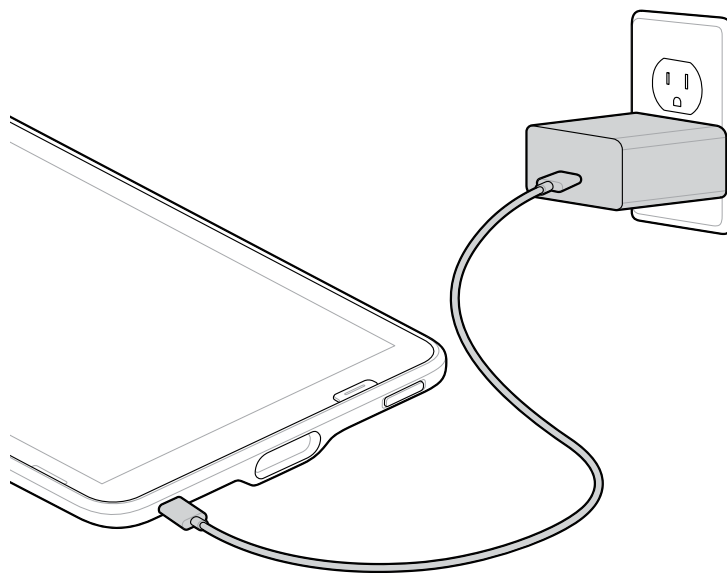


UWAGA: Aby naładować akumulator PowerPack, włóż go prawidłowo do gniazda.

Zasilacz USB PD 45 W

Do ładowania tego urządzenia używa się zasilacza USB PD 45 W i kabla USB-C CBL-EC5X-USBC3A-01

Rysunek 7 Zasilacz USB PD 45 W



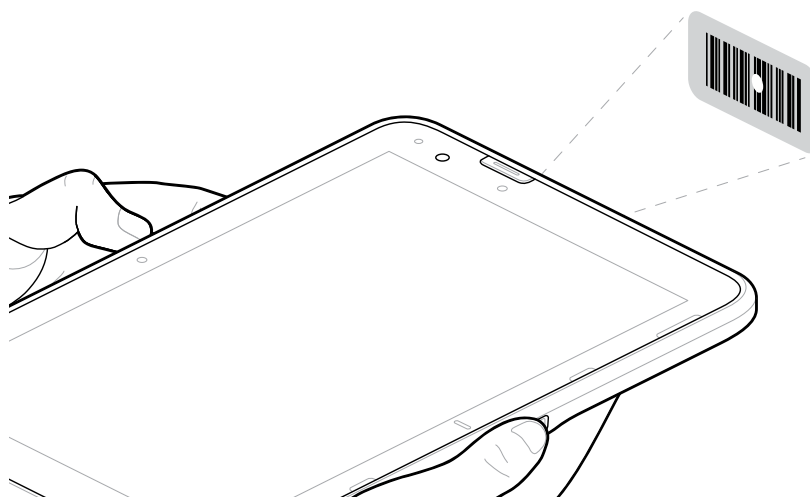
Skanowanie za pomocą wewnętrznego skanera

Skaner wewnętrzny służy do odczytu danych z kodów kreskowych.



UWAGA: Aby odczytać kod kreskowy, wymagana jest aplikacja z obsługą skanowania. Urządzenie zawiera aplikację DataWedge, która umożliwia skanerowi dekodowanie danych kodu kreskowego i wyświetlanie zawartości kodu kreskowego.

1. Upewnij się, że aplikacja jest otwarta w urządzeniu, a pole tekstowe jest na pierwszym planie (kursor tekstu w polu tekstowym).
2. Skieruj okno wyjściowe na kod kreskowy.



3. Naciśnij i przytrzymaj jeden z przycisków skanowania.
Kropka celowania z podświetleniem włącza się, aby ułatwić celowanie.



UWAGA: W trybie listy wyboru, który jest domyślnie włączony, urządzenie dekoduje kod kreskowy tylko wtedy, gdy środek punktu celowniczego dotyka kodu kreskowego.

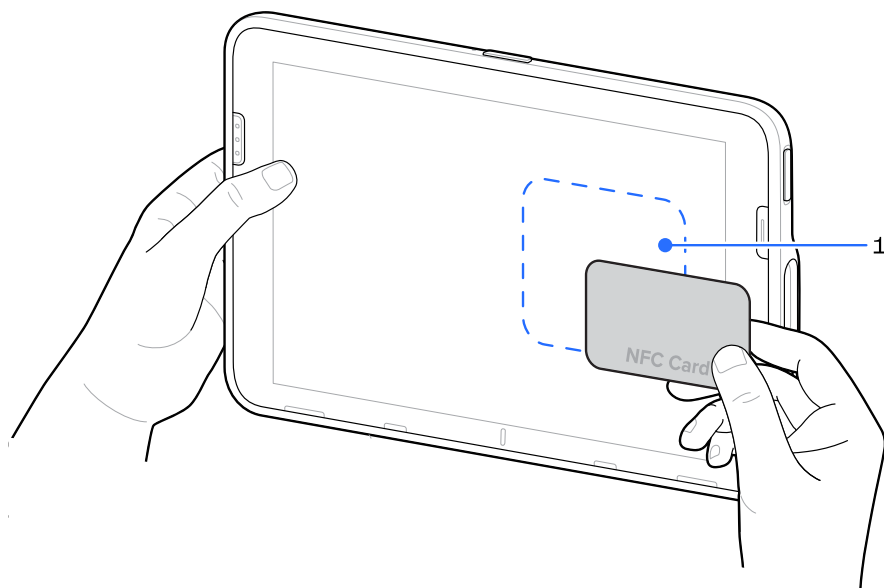
4. Upewnij się, że kod kreskowy znajduje się wewnątrz obszaru utworzonego przez wzorec celowania.
Dioda LED przechwytywania danych zaświeci się na zielono i zostanie odtworzony sygnał dźwiękowy, co będzie oznaczać pomyślne zdekodowanie kodu kreskowego.

Odczyt kart NFC

Odczytywanie kart zbliżeniowych przy użyciu anteny NFC.

1. Włącz tryb NFC w ustawieniach urządzenia.
2. Przyłóż kartę NFC do urządzenia.

3. Wyrównaj kartę NFC z anteną NFC (1) z przodu urządzenia.



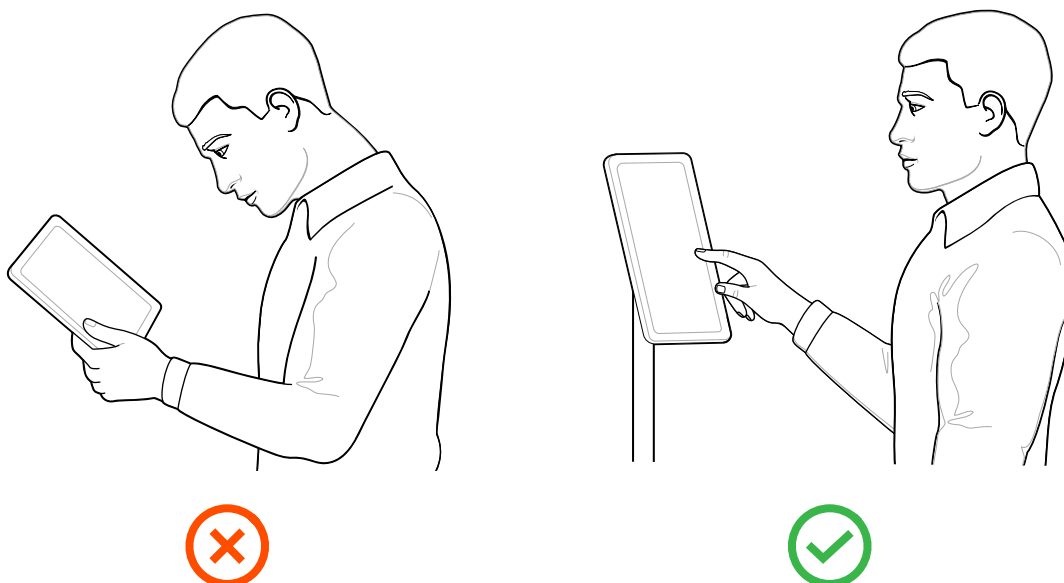
4. Hôôld thèè cæàrd stèèæàdiily üýntiil thèè træànsæàctiioôn iis côômplèètèè (üýsüýæàlly iindïicæàtèèd by thèè æàppliicæàtiioôn).

Zalecenia dotyczące ergonomii

Przy korzystaniu z urządzenia należy przestrzegać poniższych zaleceń dotyczących ergonomii.

- Utrzymuj naturalną postawę ciała: Szyja, plecy i ramiona powinny być rozluźnione i wyprostowane. Nie garb się ani nie wysuwaj szyi do przodu.
- Podnieś ekran: Użyj stojaka lub etui, aby podnieść urządzenie do poziomu oczu i zmniejszyć naprężenia szyi.

Rysunek 8 Prawidłowa postawa



- Łokcie i ramiona: Przy pracy na urządzeniu trzymaj łokcie blisko ciała, a ramiona rozluźnione. Unikaj podnoszenia ramion, aby ich nie naprężyć.

Rysunek 9 Rozluźnione ramiona

