

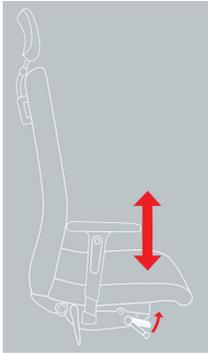
### Richtige Sitzhaltung und der Gebrauch des Stuhls

Die richtige und dynamische Sitzhaltung hat einen positiven Einfluss auf die Kreativität, Produktivität, Motivation und Gesundheit. Sie beugt einseitiger Belastung vor, aktiviert und erhält nachhaltig die natürlichen Körperprozesse. Auch bei einem hochwertigen Stuhl ist es wichtig, diesen individuell auf den jeweiligen Benutzer einzustellen.

Hierzu erhalten Sie folgende Tipps:

- Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche.
- Die richtige Sitzhöhe: Stellen Sie hierzu ihrer Füße flach auf den Boden. Der Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel soll etwa 90° betragen.
- Die richtige Position der Bandscheibenstütze: Die Wölbung der Bandscheibenstütze soll so eingestellt werden, dass sie genau in dem Hohlbereich der Bandscheibe zu spüren ist.
- Die richtige Armlehnenhöhe: Die Unter- und Oberarme sollten sich in einem Winkel von etwa 90° befinden.
- Der Gegendruck der Rückenlehne sollte auf das Körpergewicht des Nutzers richtig eingestellt werden. Die Synchronmechanik unterstützt das dynamische Sitzen und garantiert durch den Kontakt des Rückens mit der Rückenlehne eine wesentliche Entlastung der Bandscheibe.
- Sitzen Sie dynamisch: Machen Sie Gebrauch vom bewegten Sitzen, das Ihnen dieser Stuhl bietet. Folgen und verinnerlichen Sie sich die oben aufgeführten Regeln und sitzen Sie aufrecht auf dem Stuhl. Ihre Wirbelsäule wird es Ihnen danken.





### Sitz höher stellen:

1. Entlasten Sie den Sitz.
2. Ziehen Sie den rechten Hebel unter dem Sitz nach oben (Der Sitz hebt sich langsam).
3. Wenn die erforderliche Sitzhöhe erreicht ist, lassen Sie den Hebel los. Die Sitzposition ist jetzt arretiert.

### Sitz tiefer stellen:

1. Belasten Sie den Sitz.
2. Ziehen Sie den rechten Hebel unter dem Sitz nach oben (Der Sitz senkt sich langsam).
3. Wenn die erforderliche Sitzhöhe erreicht ist, lassen Sie den Hebel los. Die Sitzposition ist jetzt arretiert.



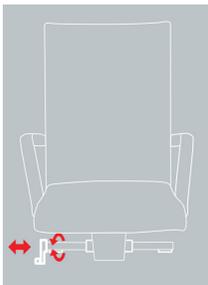
### Einstellung und Betätigung des Stuhlmechanismus

#### Einstellung der Synchronmechanik

1. Entlasten Sie die Rückenlehne
2. Drehen Sie den linken Hebel der Mechanik nach oben.
3. Drücken Sie mit dem Rücken gegen die Rückenlehne.
4. Jetzt können Sie die Rückenlehne und den Sitz synchron miteinander bewegen

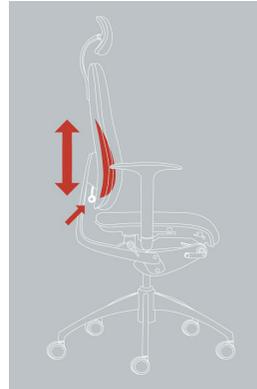
#### Einstellung der Rückenlehnenneigung

1. Wählen Sie den für Sie angenehmen Öffnungswinkel.
2. Drücken Sie den linken Hebel der Mechanik nach unten.
3. Die Rückenlehne und der Sitz bleiben in der gewählten Position.



### Einstellung und Betätigung der Synchronmechanik Rückenlehndruck durch Federkraftregulierung

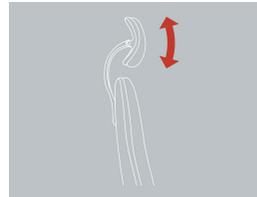
1. Ziehen Sie auf der rechten Seite unter dem Sitz den Drehregulator heraus.
2. Drehen Sie den Regulator nach oben oder nach unten. Dadurch wird der Gegendruck der Rückenlehne härter oder weicher.
3. Wenn die richtige Einstellung des Gegendrucks der Rückenlehne und die Sitzneigung richtig angepasst sind, entsteht ein Sitzwohlgefühl.



### Einstellung der Bandscheibenstütze

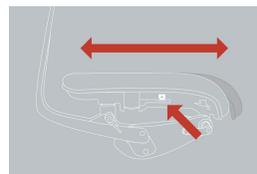
Der Verstellmechanismus für die Bandscheibenstütze befindet sich in der Halterung für die Rückenschale

1. Durch Eindrücken oder Herausziehen des Verstellstiftes, können Sie ergonomisch richtig die gewünschte Stärke der Bandscheibenstütze nach Ihrem Bedürfnis einstellen.



### Einstellung der Kopfstütze

Bringen Sie die Kopfstütze durch sanftes Schwenken in die gewünschte Position



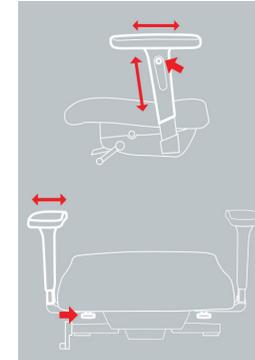
### Einstellung der Sitztiefe (optional)

1. Drücken Sie den Sicherungsknopf auf der rechten Seite unterhalb des Sitzes ein.
2. Wählen Sie die für Sie gewünschte Sitztiefe und lösen Sie den Sicherungsknopf aus.
3. Der Sitz verharrt in der gewählten Position.



### Einstellung der Sitzneigung (optional)

1. Entlasten Sie den Sitz.
2. Im unteren, hinteren Bereich des Sitzes befindet sich der Verstellregulator für die Sitzneigung. Durch Drehen können Sie die gewünschte Sitzneigung einstellen.



### Einstellung der Armlehnen

#### Hinweise

Klären Sie vorerst ab, um welches Armlehnenmodell auf Ihrem Stuhl montiert ist. Je nach Ausführung können die Armlehnen folgende Einstellmöglichkeiten besitzen:

#### Höheneinstellung:

1. Drücken Sie auf den Knopf seitlich an der Armlehne.
2. Bringen Sie die Armlehnen in die gewünschte Position.
3. Lassen Sie den Knopf wieder los. Die Armlehne rastet ein.

#### Breiteinstellung:

1. Lösen Sie die Handschrauben an der Unterseite der Armlehnen.
2. Stellen Sie die gewünschte Breite der Armlehnen ein.
3. Ziehen Sie die Handschrauben wieder an.

#### Tiefeneinstellung:

1. Bewegen Sie hierzu die Armauflage nach vorne und hinten, um die gewünschte Position einzustellen.

#### Einstellung des Winkels der Armauflage:

1. Bringen Sie die Ellenbogenauflage durch sanftes Schwenken in die gewünschte Position (max. +/-30°)

