

# WESTFIELD

## BEDIENUNGSANLEITUNG



# RICHTIG SITZEN

## 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.

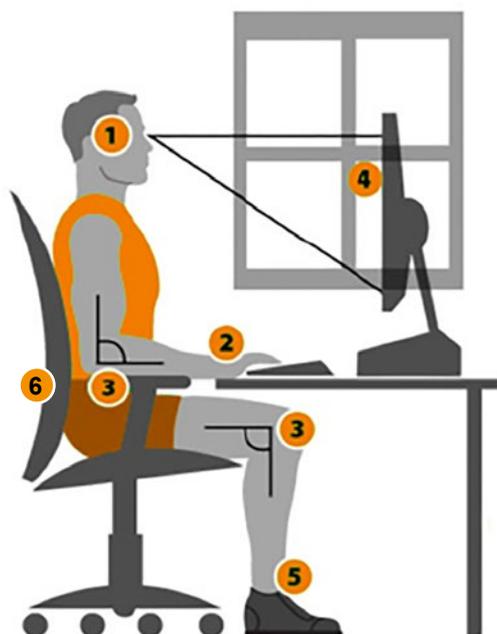
Hierzu erhalten Sie folgende Tipps:

1 Die oberste Bildschirmzeile sollte leicht unterhalb der waagerechten Sehachse liegen.

2 Tastatur und Maus befinden sich in einer Ebene mit Ellenbogen und Handflächen.

3 90° Winkel zwischen Ober- und Unterarm sowie Ober- und Unterschenkel.

4 Für den Monitor gilt ein Sichtabstand von mindestens 50 cm. Der Bildschirm sollte im 90°-Winkel zum Fenster stehen.



6 Die Lordosenstütze sollte in die stärkste Krümmung der Rückenlehne in Position gebracht werden, um den Rücken optimal zu unterstützen.

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.

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.

5 Die Füße benötigen eine feste Auflage. Ggf. Fußhocker nutzen.



## 1 SITZHÖHE

### HÖHERSTELLEN DES SITZES

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.

### TIEFERSTELLEN DES SITZES

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.

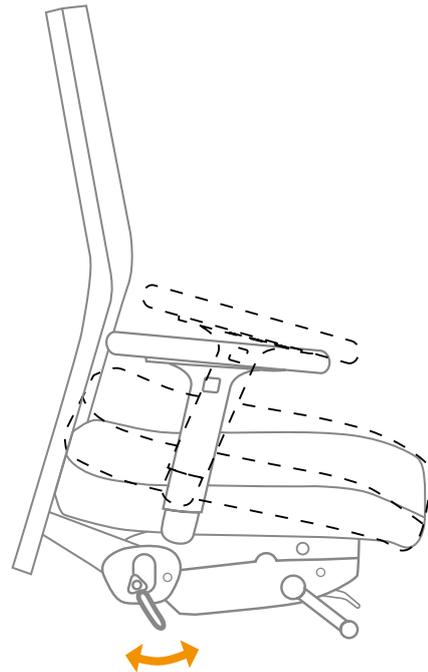


## 2 SITZTIEFE

### EINSTELLUNG DER SITZTIEFE

#### SYS-Mechanik:

1. Drücken und halten Sie hierzu den Knopf auf der **linken unteren Seite** des Sitzes, um die Arretierung der Sitztiefe zu lösen.
2. Stellen Sie durch Verschieben des Sitzes nach vorne und hinten die richtige Sitztiefe ein.
3. Lassen Sie den Knopf wieder los, wenn Sie die gewünschte Position erreicht haben.

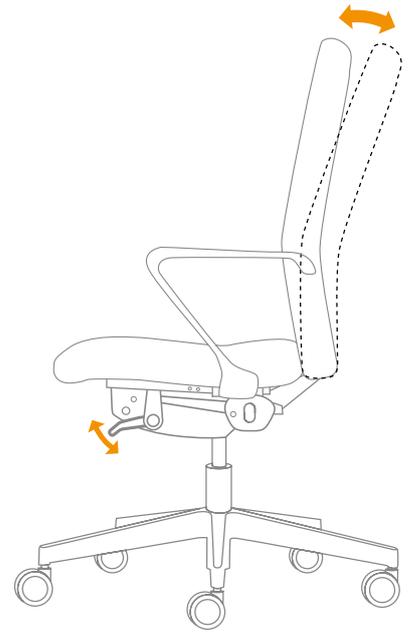


### 3 SITZNEIGUNG

#### EINSTELLUNG DER SITZNEIGUNG

**SYS-Mechanik:**

1. Entlasten Sie den Sitz.
2. Drehen Sie den Hebel hinten unterhalb des Sitzes um 90°, um die Neigung des Sitzes einzustellen
3. Drehen Sie nun den Hebel wieder in die Ausgangsposition zurück



## 4 DYNAMISCHES SITZEN

### EINSTELLUNG DER MECHANIK

#### Die Einstellung des Sitzes und der Rückenlehne in Synchronbewegung

1. Entlasten Sie die Rückenlehne.
2. Ziehen Sie den Hebel **links unterhalb des Sitzes** nach oben
3. Lehnen Sie sich leicht gegen die Rückenlehne.
4. Die Arretierung ist gelöst.

#### Arretierung der Rückenlehne in der gewünschten Position:

1. Bringen Sie die Rückenlehne in die gewünschte Position.
2. Ziehen Sie den Hebel links unterhalb des Sitzes nach unten
3. Die Mechanik ist arretiert.



## 5 ANLEHNDRUCK

### EINSTELLUNG UND BETÄTIGUNG DES STUHLMECHANISMUS

#### **SYS mechanik**

1. Ziehen Sie die Kurbel auf der rechten unteren Seite des Sitzes heraus.
2. Drehrichtungen:
  - Im Uhrzeigersinn: Der Anlehndruck wird stärker
  - gegen den Uhrzeigersinn: Der Anlehndruck wird schwächer
3. Schieben Sie die Kurbel wieder in die Grundposition.



## 6 KOPFSTÜTZE

### EINSTELLUNG DER KOPFSTÜTZE:

Die Höhe stellen Sie durch Hochziehen oder Herunterdrücken der Kopfstütze ein. Bringen Sie die Kopfstütze durch sanftes Schwenken in die gewünschte Position.

## 7 RÜCKENLEHNEN-HÖHE

### EINSTELLUNG DER RÜCKENLEHNENHÖHE DURCH „UP-DOWN“

#### **Rastermechanik:**

1. Schieben Sie die Rückenlehne mit beiden Händen in die gewünschte Höhe.
2. Lassen Sie die Lehne los. Die Rückenlehne verbleibt in der gewünschten Position.

#### **Absenkung der Rückenlehnenhöhe:**

1. Schieben Sie die Rückenlehne mit beiden Händen ganz nach oben.  
Die Rastermechanik wird neutralisiert
2. Aus dieser Position fällt die Rückenlehne automatisch nach unten, von dieser Position aus kann sie erneut eingestellt werden

## 8 ARMLEHNEN

### EINSTELLUNG DER ARMLEHNEN

#### Hinweis:

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.

#### Tiefeneinstellung:

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

#### Breiteneinstellung:

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.

#### Einstellung des Winkels der Armauflage:

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

