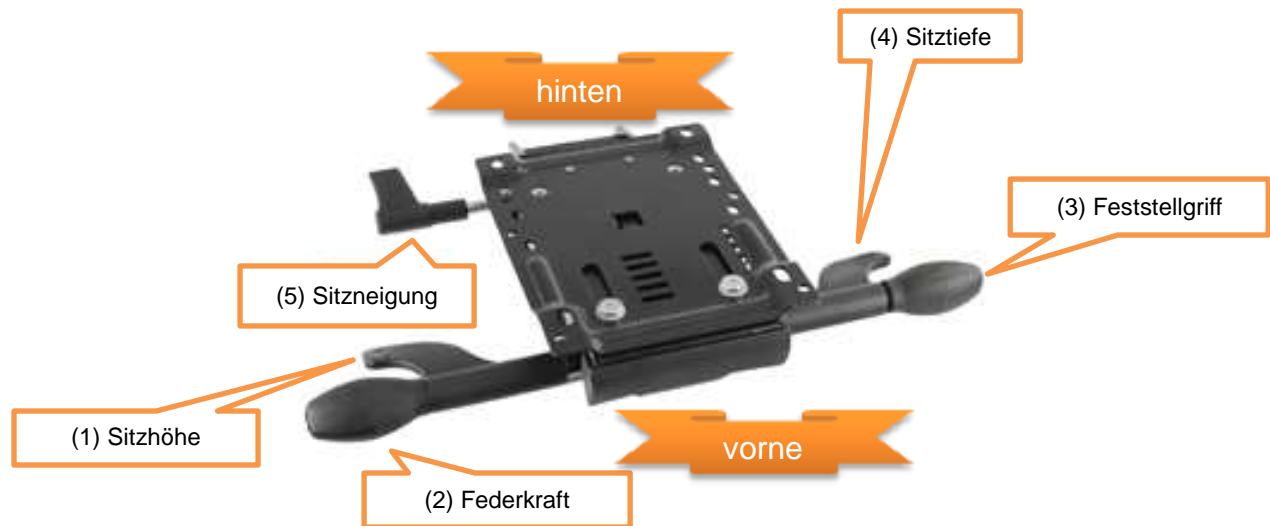


### So stellen Sie sich Ihren ergonomischen Bürostuhl auf Ihre Bedürfnisse ein:

Beachten Sie bitte, dass falsch eingestellte Sitzmöbel Beschwerden verursachen können. Nehmen Sie also entspannt Platz und nutzen Sie die volle Sitzfläche bis zur Rückenlehne.



#### Sitzhöhe:

Rechts unter der Sitzfläche befindet sich eine Taste **(1)**, mit der Sie die Sitzhöhe einstellen können. Wenn Sie auf dem Bürostuhl sitzen und die Taste nach oben betätigen, gleiten Sie mit dem Bürostuhl nach unten. Wenn Sie die Sitzfläche entlasten und die Taste betätigen, so gleitet die Sitzfläche nach oben.

Bitte stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Sie guten Kontakt mit den Füßen zum Boden haben. Der Winkel im Kniebereich sollte etwas über 90° betragen, das Becken also etwas höher positioniert sein, als der Kniebereich. So vermeiden Sie Stauchungen in der Leistenregion.

#### Federkraft:

Unmittelbar neben der Taste für die Sitzhöhenverstellung befindet sich ein Griff **(2)**, mit der Sie den Andruck der Rückenlehne exakt auf Ihre Bedürfnisse einstellen können. Drehen Sie den Griff im Uhrzeigersinn, so erhöht sich der Andruck der Rückenlehne. Drehen Sie den Griff entgegen dem Uhrzeigersinn, so reduziert sich der Andruck.

**Sie können den Griff seitlich heraus ziehen, um ihn leichter zu betätigen.** Bitte beachten Sie, dass der Einstellbereich sehr fein abgestimmt ist. 100 Umdrehungen: Von ganz leicht bis fest. Stellen Sie sich den Andruck so ein, dass Sie in einem fließenden Gleichgewicht gehalten werden. Das ist sehr angenehm.

#### Synchronbewegung:

Mit dem Griff vorne links **(3)** fixieren Sie die **Synchronbewegung** des Bürostuhles, wenn Sie dies wünschen. Das ist ganz einfach: Griff nach vorne drehen= Bewegung, Griff nach hinten drehen= fest.

**Wir empfehlen Ihnen, so oft es irgend geht auf Ihrem Sessel in Bewegung zu bleiben.**

#### Sitztiefe:

Neben dem Feststellgriff befindet sich eine Taste **(4)**, mit der Sie die Sitztiefe einstellen können. Setzen Sie die Taste nach oben und schieben die Sitzfläche nach vorn oder hinten. Sie sollten ausreichend Platz zwischen Sitzvorderkante und Unterschenkel haben, damit Sie auch noch die Beine anwinkeln können.

#### Sitzneigung:

Schließlich befindet sich rechts hinten eine Taste **(5)**, mit der Sie die Neigung der Sitzfläche modifizieren können. Insbesondere, wenn Sie mal im vorderen Bereich der Sitzfläche Platz nehmen, sollten Sie die Taste nach oben setzen. Die Neigung der Sitzfläche ist dann frei fließend. So wird Ihr Becken wirkungsvoll in eine die Wirbelsäule aufrichtende Drehung positioniert. Die Neigung können Sie jeweils in der stärksten und in der geringsten Position fixieren. Setzen Sie dazu die Taste in der gewünschten Position nach unten. Die Sitzfläche rastet dann ein. Wenn Sie die Sitzfläche in der starken Neigung fixieren, kommt dies der Funktion eines **Bandscheiben-Keilkissens** gleich.

