

Instelinstructie bureaustoel Ergoline NPR

Om uw nieuwe ergonomische bureaustoel zo optimaal mogelijk te gebruiken, adviseren wij de stoel op de volgende manier in te stellen:

1. Begin met de hoogte van de zitting. Heupen altijd iets hoger dan de knieën, zodat de bovenbenen aflopen naar beneden. Dit zorgt automatisch voor een actieve houding. Het is belangrijk dat beide voeten plat op de grond kunnen steunen.
2. Stel de diepte van de zitting in. De zitting moet het grootste gedeelte van de bovenbenen ondersteunen. Er mag een ruimte van 2 vingers tot een vuist afstand vrij blijven tussen de knieholte en de zitting.
3. Het instellen van de rugleuning. De hoek van de rugleuning ten opzichte van de zitting is belangrijk. Het is de bedoeling dat de rug ontspannen tegen de rugleuning kan steunen, zonder te ver naar achter te leunen. Als de rugleuning te ver naar voren staat, zal je continue het gevoel hebben dat je het bovenlichaam naar achter moet duwen. De onnodige spierspanning die hierdoor ontstaat willen we voorkomen.
4. Is het mogelijk om de lendesteun te verstellen? Plaats deze dan in de holling van rug. De holling zit vaak ter hoogte van de rand van de broek. Het is comfortabel als de lendesteun ondersteuning geeft zonder dat het voelt als een vuist in de rug.
5. De armleuningen: verstel eerst de hoogte van de armleuningen. Het is de bedoeling dat de ellebogen kunnen steunen zonder de schouder omhoog te duwen. Daarna het verstellen van de breedte, zorg dat de ellebogen onder de schouders kunnen steunen.
6. Activeer het synchroonmechanisme; Draai aan de 'auto weight' knop totdat de gewichtsinstelling juist is. Bij het ontspannen achterover leunen beweegt de stoel iets naar achteren en bij het typen wanneer de armen naar voren gaan 'duwt' de stoel je rechtop.

Nu staat de stoel op de juiste manier ingesteld. Het is belangrijk om de stoel als uitgangspunt te gebruiken om de rest van de werkplek te optimaliseren. Plaats het bureau op dezelfde hoogte als de armleuningen of net iets daar onder.

4D ARMLEGGERS

Verschuif en draaibaar met
drukknop voor hoogte instelling



LENDESTEUN

Hoogte verstelbaar --> schuif
met kliksysteem

TILT MECHANISME

Naar achter draaien voor
schuine stand

SYNCHROOMMECHANISME

1 Naar boven activeren
2 Naar beneden vast zetten 5 standen



AUTO WEIGHT

Ronde knop draaibaar +/-
fijnafstelling

HOOGTE INSTELLING

SCHUIFZITTING

Schuif uittrekken