



swiss
made

NL



Gebruiksaanwijzing:
in 8 stappen = 3 minuten

TERGON
SWISS ERGOCHAIRS

NL

Zie voor verdere
instructiefilmje
en informatie;
www.tergon.com



Gebruiksaanwijzing: in 8 stappen = 3 minuten



1. Zithoogte

- Trek de hendel, vooraan rechts, naar boven
- Beide voeten moeten volledig op de grond staan
- Stel de zithoogte zo in, dat uw bovenbenen een hoek van ongeveer 90 graden vormen met uw onderbenen



2. OPTIE lengte van het zitvlak

- Trek de hendel vooraan links naar boven en houd deze vast
- Druk nu het zitvlak naar voren en laat de hendel los. De zitting zit vast op deze stand
- Tussen de knieholte en de voorkant van het zitgedeelte mag er ruimte zijn voor twee vingers



3. OPTIE zithoek

- Trek de hendel links achter naar boven en laat de hendel in deze positie staan
- Het zitvlak kunt u nu naar voren kantelen
- om deze houding te behouden, drukt u de links achter hendel weer naar beneden
- De wighoudige functie maakt uw houding extra actief en is goed voor de bloedcirculatie in de benen



4. hoogte van de rugleuning

- de rugleuning met twee handen van onder vastpakken en stap voor stap naar boven tillen tot de juiste hoogte is bereikt (in totaal 7 posities)
- om de rugleuning weer te laten zakken, tilt u deze maximaal omhoog en laat dan los



5. Dynamisch zitten

- rechts achter hendel omhoog trekken en loslaten
- de rugleuning beweegt in meerdere richtingen naar achteren:
*** DYNAMISCH ZITTEN ***
- Wij adviseren de rugleuning zoveel mogelijk in deze positie te gebruiken. U herstelt van de negatieve effecten van langdurig zitten in de tussenwervelschijven en activeert de lage rug- en buikspieren



6. OPTIE Instelling van de armleuningen

- Druk op de knop aan de buitenkant van de armleuning, en breng ze op die hoogte zodat uw ellebogen worden ondersteund
- Indien de hoogte van uw bureau goed is ingesteld dan hebben de armleunigen een gelijke hoogte met uw bureau



7. Tegendruk van de rugleuning

- Onder de stoel bevindt zich een draaiknop. Zorg dat de rugleuning rechtop staat. Draai met de klok mee, dan wordt het zwaarder tot maximaal 135 kg, en andersom
- stel de tegendruk zo in dat u "automatisch" recht zit
- Stel de drukkracht niet te hard of te zacht = het bewegen moet aangenaam zijn



8. OPTIE lendensteun

- Een extra instelbare steun van de onderrug

