

SO SITZEN SIE ERGONOMISCH RICHTIG

Gebrauchsanleitung zum Einstellen des Bürodrehstuhls

Modell ‚JET.ONE‘ (Hersteller König + Neurath)



	<p>Sitzhöhe und Sitztiefe einstellen Sitzhöhe: Winkel zw. Ober- und Unterschenkel $\geq 90^\circ$. Füße stehen vollflächig auf dem Boden Sitzhöhenverstellung: Hebel rechts unter dem Sitz in Sitzposition nach oben drücken. Beim Entlasten hebt sich der Sitz</p>	
	<p>Sitztiefe: Abstand zwischen Kniebeuge u. Sitzfläche 2-5cm So viel Sitzfläche wie möglich nutzen Sitztieffenverstellung: Drucktaste linksseitig am Sitz gedrückt halten und Sitz nach vorne/hinten bewegen</p>	
	<p>Rückenlehnenhöhe einstellen Optimale Unterstützung der natürlichen S-Form der Wirbelsäule erfolgt, wenn sich das Zentrum der Lendenwirbelstütze etwa auf Höhe der Gürtellinie befindet Hebel an der Lehne hinten mittig durch nach oben klappen lösen, gewünschte Position einstellen und wieder fixieren.</p>	
	<p>Synchronmechanik einstellen Für optimale Unterstützung des Rückens den Gegendruck der Rückenlehne auf Ihr individuelles Körpergewicht einstellen. Der Oberkörper sollte in seiner Position gehalten, jedoch nicht nach vorne gedrückt werden. Folgt die Rückenlehne Ihrer Bewegung, ist der Gegendruck richtig eingestellt Hebel vorn links unter dem Sitz in Sitzposition nach unten drehen. Kombinierte Neigungsmechanik von Sitz und Rückenlehne ist aktiviert. Handrad rechts unter dem Sitz drehen (+/-) um den Druck der Rückenlehne einzustellen</p>	
	<p>Armlehnen einstellen Die Nutzung der Armlehnen entlastet die Schultermuskulatur. Ellenbogen liegen bei entspannter, aufrechter Sitzhaltung auf. Ober und Unterarm bilden einen rechten Winkel. Armlehnen und Tischfläche befinden sich auf einer Ebene. Taste unter der Armauflage drücken und Höhe einstellen. Breiteneinstellung über Schnellspanner unter der Armlehne lösen, gewünschte Breite einstellen und wieder spannen</p>	
	<p>Sitzneigung einstellen Durch Sitzneigeverstellung kann eine ‚Keilkissenwirkung‘ erzielt werden. Das Becken wird nach vorne gekippt und dadurch die natürliche S-Form der Wirbelsäule unterstützt. Hebel rechts unter dem Sitz um 90° nach hinten drehen, so kann die Sitzfläche um 3° geneigt werden.</p>	