

Gebrauchsanleitung zum Einstellen des Bürodrehstuhls
Modell ‚xpendo‘
(ehem. Rahmenvertragsmodell von rohde & GRAHL)



	<p>Sitzhöhe und Sitztiefe einstellen <i>Sitzhöhe: Winkel zw. Ober- und Unterschenkel $\geq 90^\circ$. Füße stehen vollflächig auf dem Boden</i> <i>Sitztiefe: Abstand zwischen Kniebeuge u. Sitzfläche 2-5cm</i> <i>So viel Sitzfläche wie möglich nutzen</i></p> <p>(A) Sitzhöhenverstellung: Hebel rechts unter dem Sitz in Sitzposition nach oben drücken. Beim Entlasten hebt sich der Sitz (B) Sitztiefenverstellung: Drucktaste rechtsseitig am Sitz gedrückt halten und Sitz nach vorne/hinten bewegen</p>	
	<p>Rückenlehnenhöhe einstellen</p> <p><i>Optimale Unterstützung der natürlichen S-Form der Wirbelsäule erfolgt, wenn sich das Zentrum der Lendenwirbelstütze etwa auf Höhe der Gürtellinie befindet</i></p> <p>(C) Knopf rechts bzw. mittig an der Unterseite der Rückenlehne drücken und gewünschte Höhe einstellen. Durch Loslassen erfolgt die Fixierung in der vorgegeben Position.</p>	
	<p>Synchronmechanik einstellen</p> <p><i>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</i></p> <p>(D) Muldengriff vorn links unter dem Sitz in Sitzposition nach unten drücken. Kombinierte Neigungsmechanik von Sitz und Rückenlehne ist aktiviert. (E) Handrad vorn rechts unter dem Sitz drehen (+/-). So erhöhen bzw. verringern Sie den Druck der Rückenlehne</p>	
	<p>Armlehnen einstellen</p> <p><i>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.</i></p> <p>(G) Taste unter der Armauflage drücken und Höhe einstellen. (H) Breiteneinstellung über Schnellspanner unter dem Sitz Die Armauflagen sind, je nach Ausführung, in der Tiefe verstellbar und horizontal schwenkbar</p>	
	<p>Sitzneigung einstellen</p> <p><i>Durch Sitzneigeverstellung kann eine ‚Keilkissenwirkung‘ erzielt werden. Das Becken wird nach vorne gekippt und dadurch die natürliche S-Form der Wirbelsäule unterstützt.</i></p> <p>(J) Schieber links hinten unter dem Sitz (kräftig) drücken. Durch leicht vorgebeugtes Belasten kann die Sitzfläche um ca. 4° geneigt werden. Hineindrücken stellt Position zurück.</p>	