

HANDLEIDING EFFICIËNT PRO



#01

INSTELLEN ZITHOOGTE

De hendel bevindt zich aan de rechterkant van de bureaustoel. Zoals aangegeven op de foto. Om de zithoogte aan te passen duwt u de eerste knop omhoog.

De aanbevolen zithoogte krijgt u wanneer uw boven- en onderbenen een open heuphoek vormen. Dit wil zeggen dat de heupen iets hoger zitten dan de knieën. Zorg ervoor dat de voeten plat op de grond staan.



#02

INSTELLEN ZITDIEPTE

De zitdiepte past u aan in functie van de lengte van uw bovenbenen.

Duw de hendel omhoog en duw te gelijk de zitting naar voor of naar achter.

Vuistregel: Er moeten ongeveer een 3 à 4-tal vingers tussen het einde van de zitting en uw knieholte kunnen.



#03

LENDENSTEUN

Aan de onderkant van de lendensteun bevinden zich twee hendels. Duw deze omhoog of naar omlaag om de positie van de lendensteun te bepalen.

De lendensteun is correct ingesteld als de rug ondersteund wordt bij de overgang van het bekken naar de wervelkolom. Plaats deze net boven de broeksriem.

#04

BEWEGINGSMECHANIEK ACTIVEREN EN INSTELLEN

De bewegingsmechaniek activeren aan de rechterkant van de stoel, dit is de tweede knop naast de knop om de hoogte in te stellen.

De weerstand van de bewegingsmechaniek instellen doet u aan de draaiknop die zich aan de rechterkant van de stoel bevindt. Dit is een gewichtsafhankelijke instelling: hoe lichter de persoon, hoe lichter de instelling en omgekeerd.



#05

INSTELLEN ARMLEUNINGEN

Druk onderaan de armlegger de knop in om deze in hoogte te verstellen.

Het is aanbevolen dat de armleuningen zo ingesteld zijn zodat de arm een hoek van ongeveer 90° maakt.

Uw elleboog moet ontspannen rusten op de armleuning
De armleuningen moeten in het verlengde liggen van uw bureautafel.