

# ARBO BUREAUSTOEL NPR-DELUXE



## Hoogte Rugleuning

De hoogte van de rugleuning is gemakkelijk in te stellen door deze naar naar boven te schuiven.



De rugleuning werkt met een trapsysteem. Bij de bovenste trede zakt de rug weer naar beneden.

## Zitdiepte instelling

De zitting is te verschuiven door de hendel naar buiten te trekken. Laat de hendel los als de zitting op de gewenste zitdiepte staat.



## Hoogte instelling

Door de hendel rechts onder de zitting omhoog te bewegen is de hoogte van de stoel in te stellen.

## Gewichtsinstelling

Als de rugleuning in de vrije stand staat, kun je gemakkelijk de tegendruk regelen d.m.v. de draaiknop onderaan de zitting.



## Synchroon instelling

Het synchroonmechaniek is vast te zetten in diverse standen door de hendel naar beneden te zetten. Zet de hendel naar boven voor de vrije stand.

## 4D armleggers

Hoogte instelling door drukknop onder armpad in te drukken.

De armpad is naar voren, achteren en zijwaartse richtingen te verschuiven.



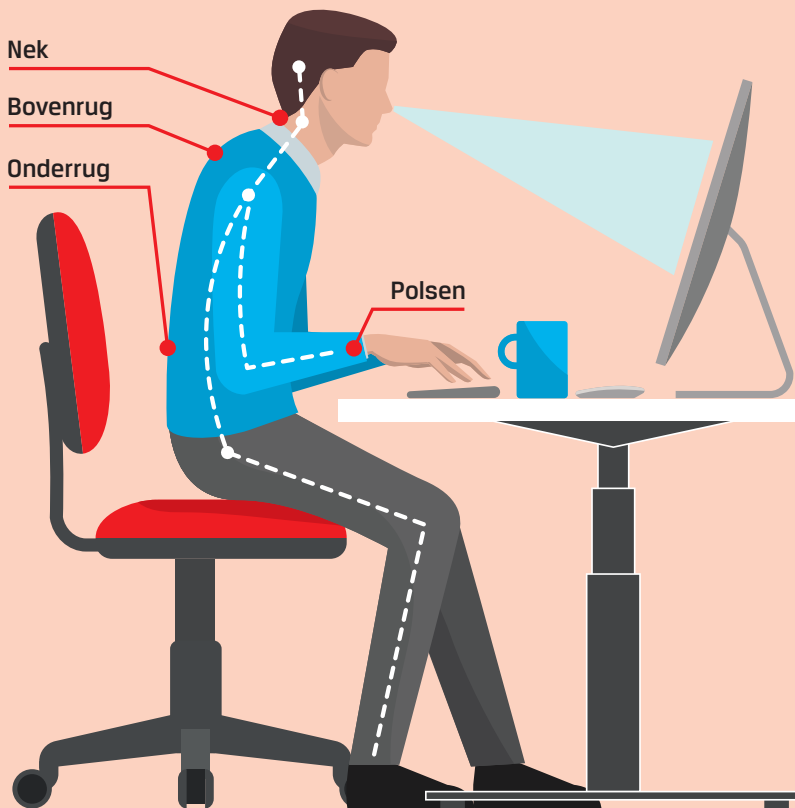
Onder de zitting zit de draaiknop voor de breedte instelling van de armleggers.

# GOED ZITTEN? HOE DOE JE DAT

## Vermijd klachten met de juiste zithouding

Vermoeidheid, ongemak en zelfs pijn kunnen worden veroorzaakt door een slechte zitpositie. Daarom een eenvoudige instructie om je te helpen bij een juiste zitpositie.

### Verkeerde zithouding



# VERBETER JE ZITHOUDING IN 7 STAPPEN

## 1. Ogen & nek

Richt je ogen op de bovenkant van de monitor of er iets onder.

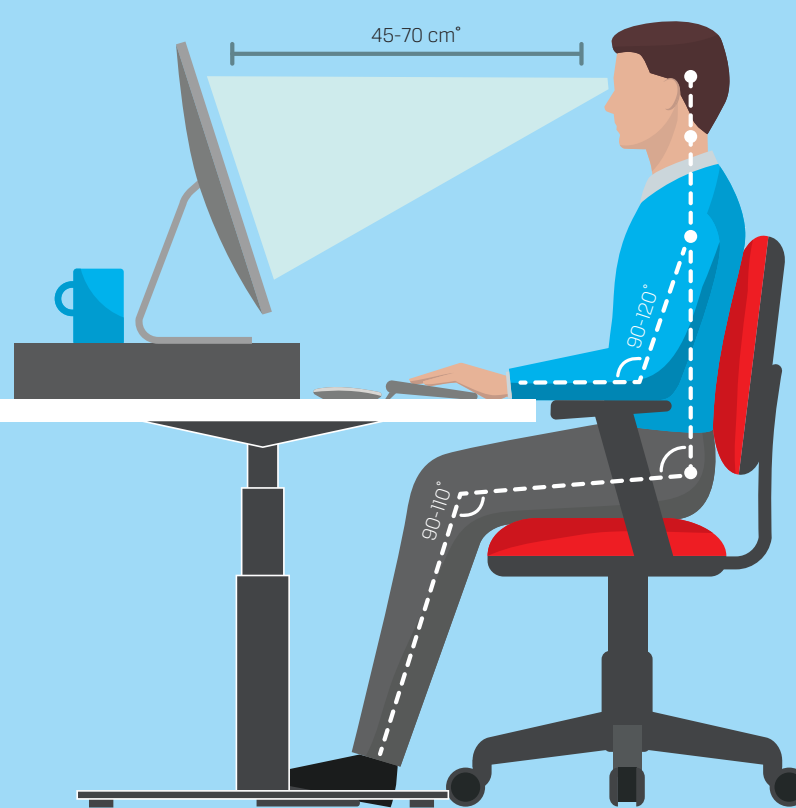
## 2. Bovenrug

Steun je bovenrug door rechtop te zitten met je schouders ontspannen.

## 3. Armen & polsen

Ontspan je armen langs je zijde met de boven- en onderarm in een hoek van 90 graden. Houd je polsen recht met je vingers ontspannen.

### Goede zithouding



## 4. Onderrug

Zit volledig tegen de rugleuning om ook je onderrug te ondersteunen.

## 5. Heupen & onderlichaam

Zorg dat je volledig tegen de rugleuning zit.

## 6. Knieën & onderbenen

Je knieën en benen mogen de stoel niet raken en dienen 90 tot 110 graden van de dijnen gericht te zijn

## 7. Zithoogte & voeten

Verstel je stoel, zodat je voeten plat op de grond rusten..