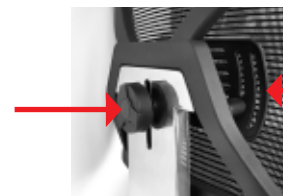


ARBO BUREAUSTOEL NPR NET



Lumbaal instelling

Aan de achterkant van van de rugleuning kun je gemakkelijk de diepte van de lumbaalsteun instellen d.m.v. de draaiknop.



De hoogte van de lumbaalsteun pas je gemakkelijk aan door deze naar boven of beneden te schuiven.

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 drukknoop onder armpad in te drukken.

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



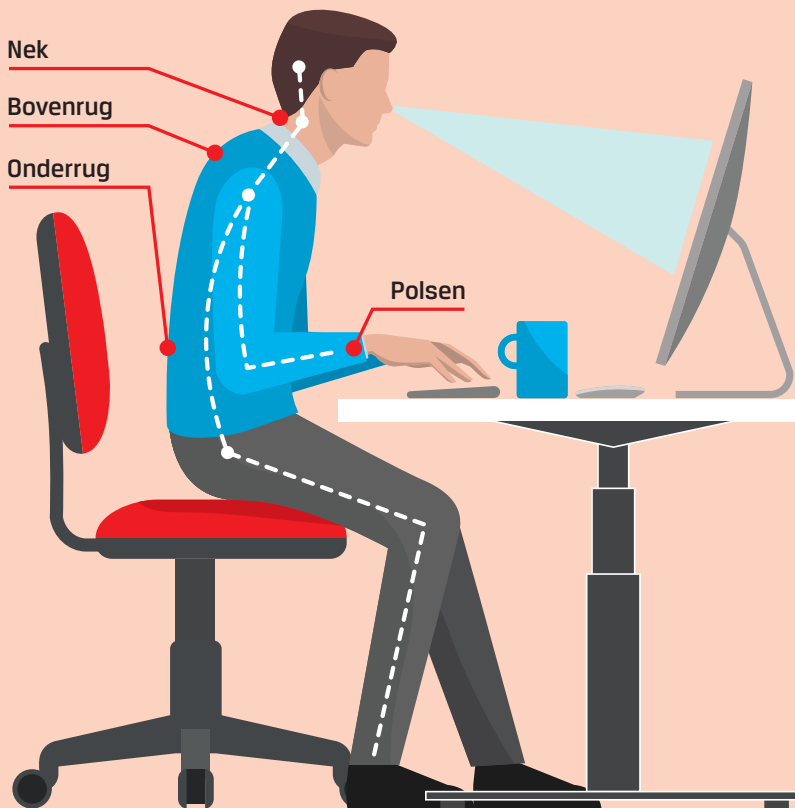
Onder de zitting zit de draaiknop voor de breedte instelling van de armleggers.

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.

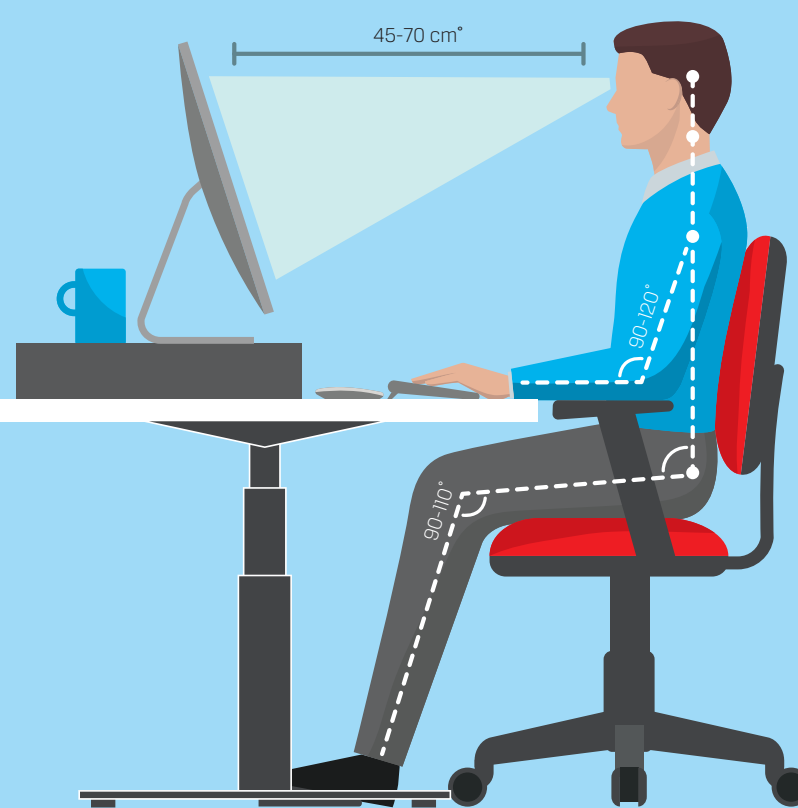
2. Bovenrug

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..