

# ARBO BUREAUSTOEL SINGA



## Hoogte instelling

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



## Gewichtsinstelling

De weerstand is gemakkelijk in te stellen d.m.v. de uittrekbare hendel rechts onder de zitting. Door naar rechts te draaien wordt de weerstand zwaarder.



## Synchroon instelling

Het synchroonmechaniek is vast te zetten in diverse standen door de hendel naar rechts te draaien. Draai de hendel naar links voor de vrije stand.

## Zitdiepte instelling

De zitting is te verschuiven door de hendel links onder de zitting omhoog te bewegen. Laat de hendel los als de zitting op de gewenste zitdiepte staat.



## 3D armleggers

Hoogte instelling door drukknop onder armpad in te drukken.

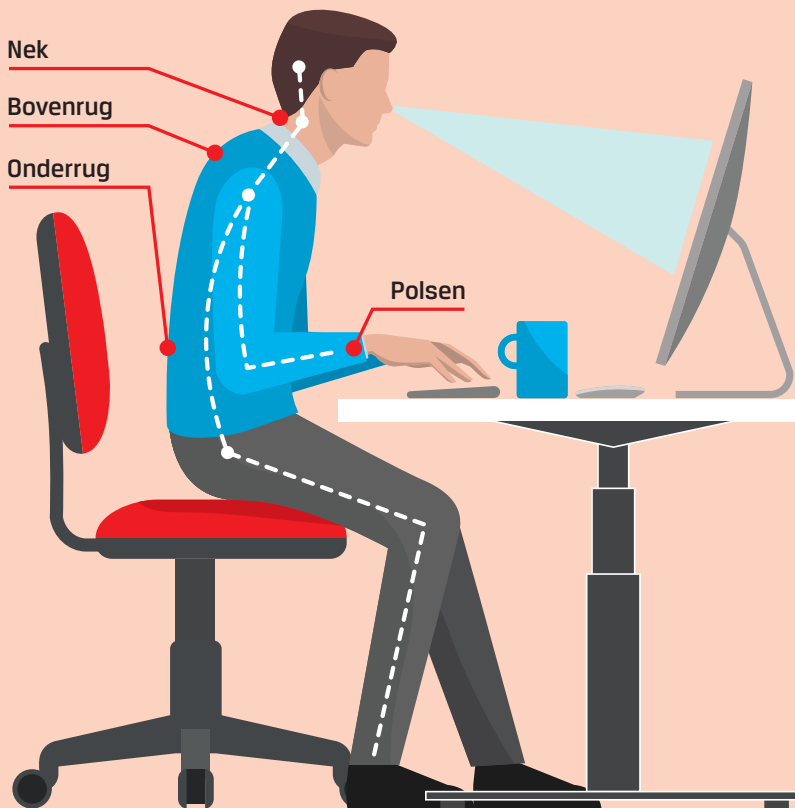
Armpad is naar voren en achteren te schuiven.

# 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.

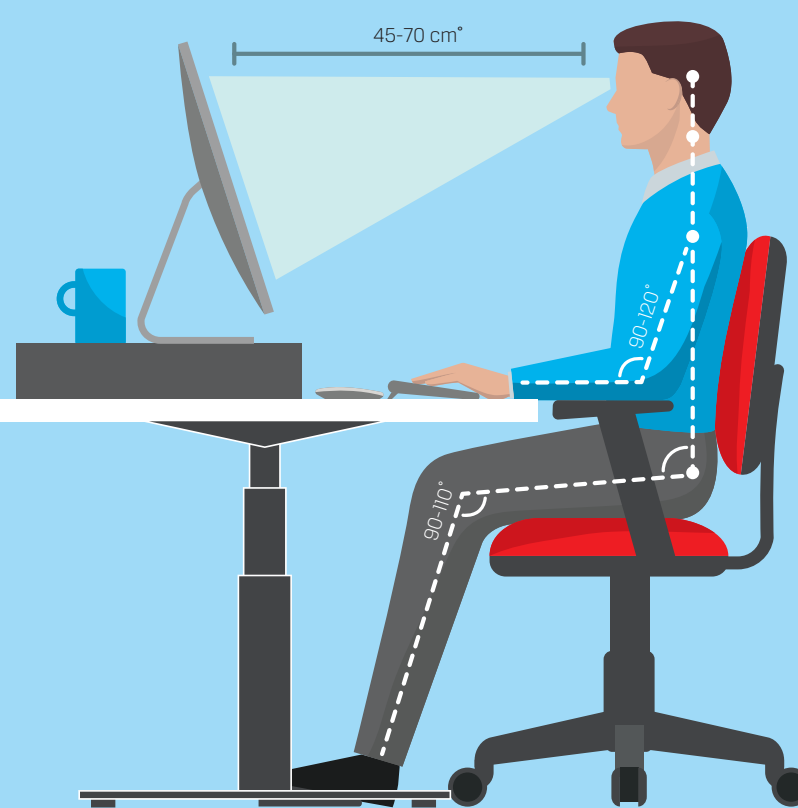
## 2. Bovenrug

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..