

ARBO BUREAUSTOEL LIGHTUP-NET



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.

2D armleggers

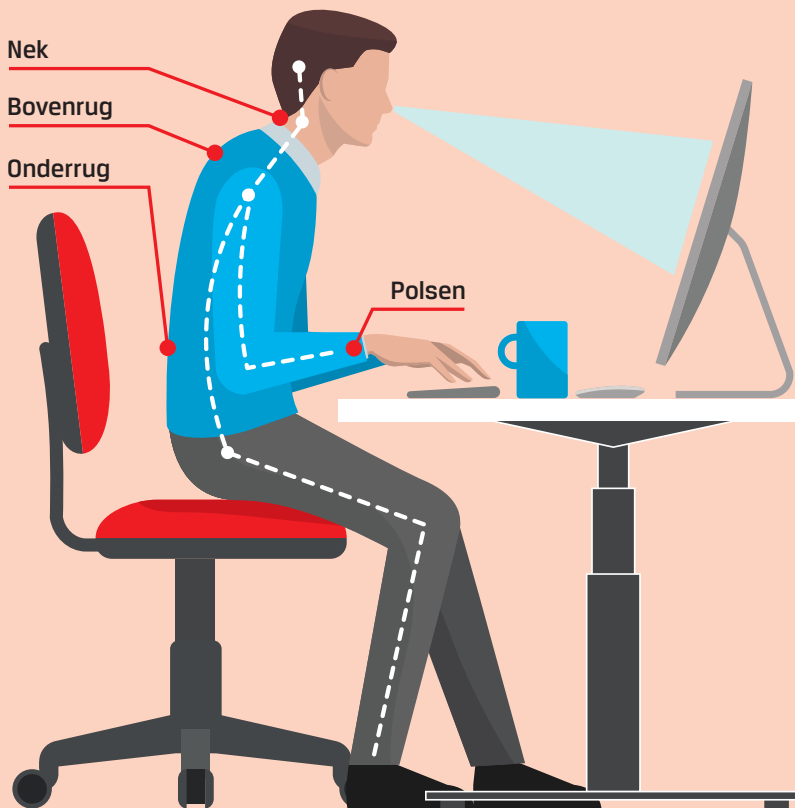
Hoogte instelling door drukknop aan de zijkant van de armlegger omhoog te bewegen.

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.

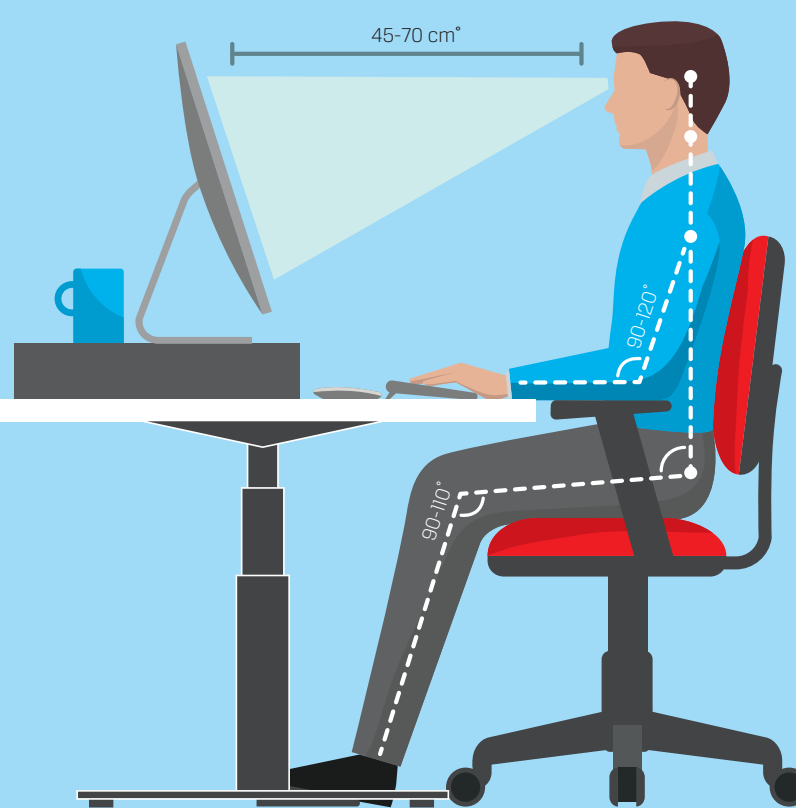
2. Bovenrug

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..