



### STAP 1 - Zithoogteverstelling

De juiste zithoogte van een stoel is de basisvoorwaarde voor ergonomisch goed en ontspannen zitten en werken. Stel uw stoelhoogte zo in dat uw benen in een hoek van 90° staan.



### STAP 2 - Zitdiepteinstelling

Stel de juiste zitdiepte in. U heeft deze bereikt wanneer u 2 vingers tot max. uw vuist tussen de zitting en uw knieholte kunt plaatsen. Zitdiepte instelling 10 cm.



### STAP 3 - Rug in hoogte verstelbaar

De rugleuning kan op verschillende manieren worden ingesteld:

- A) De rug kan in hoogte worden veresteld.
- B) De lendesteun kan zo worden ingesteld dat het holle gedeelte van uw rug opvult. Dit is in de meeste gevallen op de broeksriem, wervel L4 en L5.



### STAP 4 - Synchroontechniek rugleuning

Door het los of los en vast zetten van de rug en zitting (synchroon) kan men de rug in 3 standen verstellen.

**Passief zitten:** zet de rug 1 positie naar achteren. Hierdoor ondersteunt het bovenlichaam uw hoofd, waardoor de nekspanning wegvalt.

**Actief zitten:** bevordert en ondersteunt wisselende zitposities, waarbij de rugleuning de bewegingen van het bovenlichaam volgt. Gebruik hierbij de gewichtsinstelling (Stap 5).



### STAP 5 - Gewichtsregeling

De gewichtsregeling is een techniek, waarmee de tegendruk van de rug exact op het lichaamsgewicht van de gebruiker ingesteld kan worden.



### STAP 6 - Armsteunen 4D (standaard)

De juiste instelling van de armsteunen is door de hoogte te bepalen van uw type houding. Ga achter in de stoel zitten en neem een houding aan, waarbij de schouders op een ontspannen manier afhangen. Stel de armsteunen zo in dat u ondersteuning krijgt onder uw ellebogen. Armsteunen kunnen naar binnen/buiten, hoog/laag en van voor naar achteren ingesteld worden.



### STAP 7 - Lendesteun

Voor extra ergonomische ondersteuning van uw rug en natuurlijke S-vorm kunt u de lendesteun uitdraaien.



400NPR COMFORT  
ARBO GECERTIFICEERD & GEDOCUMENTEERD

Belastbaar gewicht 120kg

### Milieu kenmerken

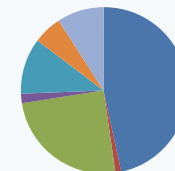
- Schuim FCKW-vrij
- PAK-vrij
- Stoffen niet verlijmt
- Gebruik van emissie-arme materialen
- ISO 14001

### Percentage gerecycled materiaal in product:

Materiaal	Waarvan gerecycled	Recyclebaar
Staal	50%	100%
Aluminium	40%	100%
Nylon	100%	100%
Polyester	0%	100%
Polypropyleen	100%	100%
Polyurethaan	0%	67%
Hout	0%	100%

Gemiddeld percentage materiaal in product: ca. 58% Recyclebaar: ca. 98,2%

### Aandeel materiaal



- Staal (9,63 kg)
- Aluminium (0,23 kg)
- Nylon (5,14 kg)
- Polyester (0,38 kg)
- Polypropyleen (2,26 kg)
- Polyurethaan (1,16 kg)
- Hout (1,88 kg)



#thuis op je werk