



9: Headrest adjustment (optional)
Adjust the headrest to your required height by sliding the bar up or down, and then rotate the headrest to a comfortable position.

9: Hoofdsteuninstelling (optie)
Plaats de hoofdsteun op de voor u gewenste hoogte door de stang omhoog of omlaag te schuiven. Vervolgens draait u de hoofdsteun in een voor u comfortabele stand.

9: Kopfstützeinstellung (optional)
Bringen Sie die Kopfstütze auf die gewünschte Höhe, indem Sie die Stange nach oben oder unten schieben. Drehen Sie dann die Kopfstütze in eine für Sie bequeme Position.

9: Réglage du repose-tête (option)
Réglez le repose-tête à la hauteur désirée en faisant coulisser la tige vers le haut ou le bas. Ensuite, faites pivoter le repose-tête dans une position confortable.



1a: Static seat angle
Raise the lever. Tilt the seat back to the desired angle. Depress the lever to lock into position.

2: Seat height
Raise the lever. Adjust the seat to the required height. Release the lever to lock into position. The seat should now provide even support for the thighs.

3: Seat depth
Pull out the sliders on either side of the chair. Slide the seat forwards or backwards to select the required depth. The correct seat depth allows a hands breadth between the seat and the back of your knee.

4: Backrest height
Pull the lever out. Adjust the backrest to the required height. Press the lever back in again to lock the height into position. Make sure the backrest comfortably supports your lower back.

5: Backrest angle
Raise the lever. Using your upper body, tilt the backrest backwards completely. Sit back as far as possible. Lift the lever again, allowing the backrest to tilt forward, until the pressure on the lower back is optimal.

6: Armrest height
Depress the buttons on the armrests to adjust them to the height required for supporting your forearms when working. Release the button to lock into position. Adjust the armrests separately from the current height of your desktop.

7: Height of desktop
Adjust the desktop or keyboard to the same height as the top of the armrests.

1b: Dynamic seat angle
Raise the lever. The seat angle can now be adjusted freely backwards and forwards.

8: Weight setting
You are sitting in balance when the chair follows you in every position without having to apply force. Rotate the knob to find the required point of equilibrium.

1a: Zithoek vast
Til de hendel op. Kantel de zitting helemaal achterover. Duw de hendel naar beneden om deze stand vast te zetten.

2: Zithoogte
Til de hendel op. Breng de zitting op de juiste hoogte. Laat de hendel weer los om deze stand vast te zetten. De zitting ondersteunt de bovenbenen nu gelijkmatig.

3: Zitdiepte
Trek de knop aan beide zijden uit. Verschuif de zitting naar voren of naar achteren tot de juiste diepte is bereikt. Bij de juiste zitdiepte is de afstand tussen de zitting en uw knieholte ongeveer een handbreedte.

4: Rugsteunhoogte
Trek de hendel uit. U kunt nu de rugsteun op de gewenste hoogte brengen. Druk de hendel weer in om deze hoogte vast te zetten. Zorg dat u prettige steun ervaart in uw onderrug.

5: Rugleuninghoek
Til de hendel op. Duw met uw bovenlichaam de rugleuning helemaal naar achteren. Ga achter in de stoel zitten. Til de hendel weer op en laat de rugleuning terugkantelen naar voren. Doe dit zo ver mogelijk totdat de druk op de onderrug optimaal is. Comfort bepaalt de norm.

6: Armsteunhoogte
Knijp de knop van de armsteunen in en beweeg de armsteunen in de hoogte waarin de onderarmen zich in werkpositie zullen bevinden. Laat de knop los om deze stand te vergrendelen. Stel de hoogte van de armsteunen los van de huidige hoogte van uw werkblad in.

7: Werkhoogte
Stel de bovenkant van het werkblad of het toetsenbord gelijk aan de bovenzijde van de armleggers.

1b: Zithoek dynamisch
Duw de hendel naar boven. De zitting kan nu vrij naar voor en achter kantelen.

8: Gewichtstelling
U zit in balans als de stoel u in elke houding volgt zonder dat u kracht hoeft te zetten. Draai aan de knop om de juiste balans te vinden.

1a: Sitzwinkel fixieren
Ziehen Sie den Hebel hoch. Kippen Sie den Rücken nach hinten. Lassen Sie den Hebel wieder los, um eine bestimmte individuelle Position stufenlos zu fixieren.

2: Sitzhöhe
Ziehen Sie den Hebel hoch. Stellen Sie den Sitz auf die richtige Höhe ein. Lassen Sie den Hebel wieder los, um diese Stellung zu fixieren. Der Sitz bietet nun beiden Oberschenkeln eine gleichmäßige Unterstützung.

3: Sitztiefe
Ziehen Sie beide Griffschalen an den Seiten gleichzeitig heraus. Schieben Sie den Sitz nach vorne oder nach hinten, bis die richtige Sitztiefe erreicht ist. Bei der richtigen Sitztiefe beträgt die Entfernung zwischen dem Sitz und der Kniekehle ungefähr eine Handbreite.

4: Höhe der Rückenlehne
Ziehen Sie den Hebel heraus. Sie können die Rückenlehne nun auf die gewünschte Höhe einstellen. Drücken Sie den Hebel wieder ein, um diese Stellung zu fixieren. Achten Sie darauf, dass vor allem der Beckenbereich gut stabilisiert wird.

5: Winkel der Rückenlehne
Ziehen Sie den Hebel hoch. Drücken Sie mit Ihrem Oberkörper die Rückenlehne ganz nach hinten. Setzen Sie sich ganz nach hinten in den Stuhl. Ziehen Sie den Hebel wieder an und lassen Sie die Rückenlehne wieder nach vorne kommen. Stellen Sie die Höhe der Armlehnen unabhängig von der derzeitigen Höhe Ihrer Schreibtischplatte ein.

6: Höhe der Armstützen
Drücken Sie die Taste die sich unterhalb der Armlehnenauflage befindet ein und bewegen Sie die Armlehnen in die Höhe, in der sich Ihre Unterarme in Arbeitshaltung befinden werden. Lassen Sie die Taste anschließend los, um die Position zu fixieren. Stellen Sie die Höhe der Armlehnen unabhängig von der derzeitigen Höhe Ihrer Schreibtischplatte ein.

7: Höhe der Schreibtischplatte
Gleichen Sie die obere Seite der Schreibtischplatte oder der Tastatur mit der Oberseite der Armstützen ab.

1b: Dynamischer Sitzwinkel
Ziehen Sie den Hebel hoch. Die Sitzfläche kann nun frei nach vorne und hinten kippen.

8: Gewichtseinstellung
Sie befinden sich im Gleichgewicht, wenn der Stuhl Ihnen in jeder Haltung folgt, ohne dass Sie sich anstrengen müssen. Drehen Sie am Knopf, um das Gleichgewicht zu finden.

1a: Inclinaison fixe du siège
Soulevez le levier. Basculez l'assise vers l'arrière et rabaissez le levier pour fixer la position.

2: Hauteur du siège
Soulevez le levier. Réglez le siège à la hauteur désirée. Relâchez le levier pour bloquer la hauteur du siège. Dans cette position, les cuisses sont soutenues de manière égale.

3: Profondeur d'assise
Tirez sur les boutons situés de chaque côté. Faites glisser le siège vers l'avant ou l'arrière pour obtenir la profondeur désirée. La position est correcte lorsque la distance entre le siège et le creux des genoux est à peu près égale à une largeur de main.

4: Hauteur du dossier
Tirez sur le levier. Le dossier peut maintenant être réglé à la hauteur désirée. Rabattez le levier pour bloquer le dossier à cette hauteur. La position correcte est obtenue lorsque le bas du dos est bien soutenu.

5: Inclinaison du dossier
Soulevez le levier. Faites basculer votre torse vers l'arrière jusqu'à ce que le dossier soit complètement basculé vers l'arrière. Installez-vous bien au fond du siège. Soulevez de nouveau le levier et laissez le dossier rebasculer vers l'avant. Allez le plus loin possible, jusqu'à ce que la pression sur le bas de la région lombaire soit optimale. Le confort détermine la norme.

6: Hauteur des accoudoirs
Appuyez sur le bouton des accoudoirs et réglez-les à la hauteur à laquelle les avant-bras seront placés en position de travail. Relâchez le bouton pour bloquer les accoudoirs dans cette position. Réglez la hauteur des accoudoirs indépendamment de la hauteur actuelle de votre plan de travail.

7: Hauteur du plan de travail
Réglez la partie supérieure du plan de travail ou le clavier à la même hauteur que la partie supérieure des accoudoirs.

1b: Inclinaison dynamique du siège
Relevez le levier: l'assise bascule vers l'avant et l'arrière (assise dynamique).

8: Résistance au poids
Vous êtes en équilibre lorsque le siège suit tous vos mouvements sans que vous ayez à exercer de force. Tournez le bouton pour trouver le bon équilibre.