GEBRUIKSAANWIJZING BUREAUSTOEL: HÅG CREED

1. Zithoogte

Algemeen: Ga diep in de stoel zitten. Zet je voeten plat op de grond. Zet de stoel op de juiste hoogte zodat je benen een hoek iets meer dan 90° tot maximaal 110° vormen. In de achterovergeleunde stand moet je nog makkelijk met je tenen de grond kunnen raken.

Bediening: hendel voor armleuning links, onder de zitting

Lager: hendel naar boven trekken en op de gewenste hoogte loslaten

Hoger: sta op, hendel naar boven trekken en op de gewenste hoogte loslaten

2. Zitdiepte, samen met rugleuninghoogte en schommelweerstand

Algemeen: Stel nu de zitdiepte in. Zorg voor voldoende vrije ruimte (minimaal handbreedte, ofwel 4 vingers) tussen je knieholten en de voorste rand van de zitting. De zitdiepte verstellen gaat gemakkelijker als je even rechtstaat.

Door de **3-in-1-draaiknop** zal samen met de zitdiepte ook de hoogte van de rugleuning en de schommelweerstand aangepast worden. Deze kan je later nog bijregelen, als je dat wenst.

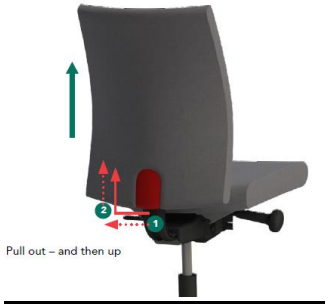
Bediening: draaiknop voor armleuning rechts, onder de zitting

Kleiner: achterwaarts draaien om zitdiepte te verkleinen, rugleuning te verlagen en schommelweerstand te verminderen

Groter: voorwaarts draaien om zitdiepte te vergroten, rugleuning te verhogen en schommelweerstand te vergroten

3. Rugleuning: bijkomende hoogteverstelling

Algemeen: Als de rugleuning met de 3-in-1-draaiknop niet op de juiste hoogte ondersteuning biedt, kan je deze nog bijregelen. De rugleuning moet zo ingesteld zijn dat je de hele dag van een perfecte lumbale steun kunt genieten. Dit wil zeggen dat het bolle stuk van de rugleuning steun geeft in de holte van je lage rug (net boven je bekken).



Bediening: achterkant van de rugleuning, knop onderaan

Lager: knop naar achter trekken en rugleuning naar beneden duwen

Hoger: knop naar achter trekken en rugleuning naar boven duwen

4. Dynamisch mechanisme

Algemeen: Bij een dynamische instelling volgt de stoel je bewegingen zodat hij je in elke zithouding een optimale ondersteuning geeft. Je kan het bewegingsmechanisme ook blokkeren (in drie standen: neutraal, voorover geleund en achterover geleund), maar dat wordt niet aangeraden, zeker niet continu. Een dynamische zithouding is gezonder dan stilzitten.

Bediening: knop links onder de zitting, vooraan

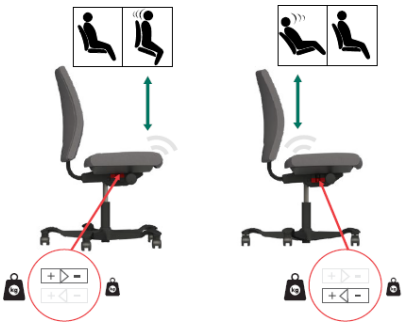
Blokkeren: hendel induwen

Vrije stand: hendel uittrekken

5. Schommelweerstand

Algemeen: Als de stoel in de dynamische stand staat, zou de beweging soepel en comfortabel moeten aanvoelen als je naar achter leunt, maar moet je ook voldoende ondersteuning ervaren als je rechtop zit. **Om de juiste schommelweerstand te activeren, is het belangrijk dat je de stoel zo ver als mogelijk voorover en achterover beweegt, nadat je zitdiepte hebt ingesteld met de 3-in-1-knop.** Als je voelt dat dit niet optimaal is, kan je de weerstand van de beweging nog aanpassen aan je individuele voorkeur via de fijnafstelling.

! Bij de fijnafstelling van de schommelweerstand is het belangrijk om de stoel zo ver als mogelijk voorwaarts en achterwaarts te bewegen om de juiste schommelweerstand te activeren.



Bediening: schuifknoppen onderaan zitting rechts

Voorwaartse schommelweerstand: **bovenste schuifknop** vooruit schuiven voor minder weerstand, achteruit schuiven voor meer weerstand

Achterwaartse schommelweerstand: **onderste schuifknop** vooruit schuiven voor minder weerstand, achteruit schuiven voor meer weerstand

6. Armleuningen: hoogte

Algemeen: Stel de hoogte van de armleuningen in, zodat je onderarmen kunnen steunen met je ellebogen in een hoek van 90° en ontspannen schouders.

Bediening: knop aan de buitenkant van de armleuningbeugel

Lager: knop indrukken en de armleuning omlaag duwen

Hoger: knop indrukken en de armleuning omhoog trekken

7. Armleuningen: breedte

Algemeen: Stel de armleuningen zo in dat je ellebogen zich ongeveer op schouderbreedte bevinden. Je bovenarmen blijven dicht bij je lichaam en je schouders zijn ontspannen.

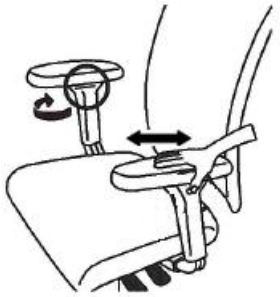
Bediening: **Om de breedte van de armleuningen aan te passen, oefen je lichte druk uit op de armleuning, en duw je ze naar binnen (smaller) of naar buiten (breder)**. Als dit niet voldoende is, kan je de draaiknop onderaan de armleuningbeugel gebruiken (onder de zitting):

Smaller: draaiknop losdraaien, armleuning dichter bij zitting zetten en draaiknop weer vastdraaien

Breder: draaiknop losdraaien, armleuning verder van zitting zetten en draaiknop weer vastdraaien

8. Armleuningen: diepte

Algemeen: De armleuningen kunnen voor-achterwaarts bewogen worden, zodat je ze op de gewenste diepte kan instellen.

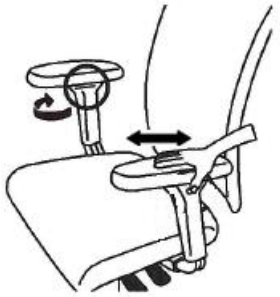


Bediening: armleuning zelf

Naar voor/achter schuiven: oefen lichte druk uit op de armleuning en schuif de armleuning naar voor/achter

9. Armleuningen: draaihoek

Algemeen: De armleuningen zijn 360° draaibaar. Als je ze met de bolle kant naar binnen draait, staan ze dichter bij je lichaam.



Bediening: knopje aan de onderkant van de armleuningpad

Draaien: druk de knop in vlak onder de armlegger en draai de armleuning in de gewenste positie