

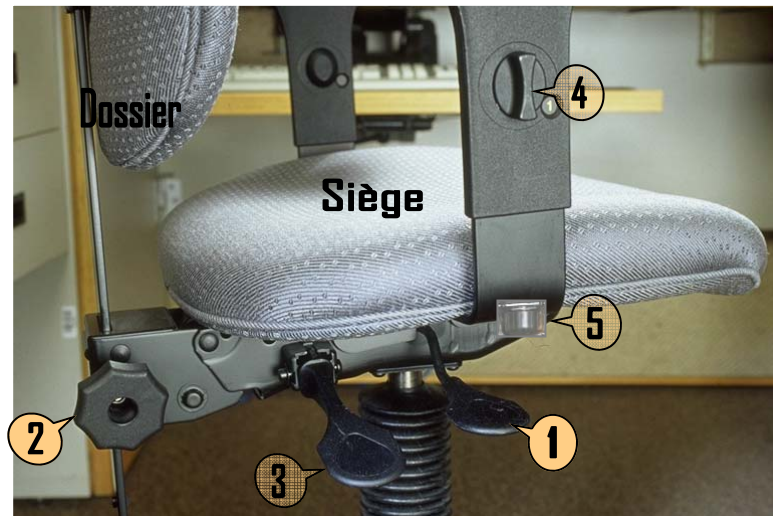


TROUVEZ LE CONFORT

EN AJUSTANT VOTRE CHAISE

Votre chaise est l'élément essentiel de votre confort. Notre expérience montre qu'elle est souvent mal ajustée. Voici quelques étapes faciles à réaliser pour obtenir un confort optimal. Tout d'abord, prenez le temps de **vous familiariser avec toutes les manettes** que possède votre **chaise**. Pour ce faire, nous vous conseillons d'être à côté de cette dernière pour mieux les voir.

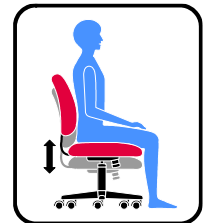
Maintenant, assoyez-vous et ajustez votre chaise pour votre plus grand confort.



Suivez l'ordre...

(A) Ajustez la hauteur de la chaise pour avoir les pieds bien à plat sur le sol ou sur un repose-pieds:

- Tirez la manette ① vers le haut;
- Pour **monter** le siège, levez-vous;
- Pour **descendre** le siège, demeurez assis;
- Relâchez la manette ① lorsque le siège est à la hauteur désirée.

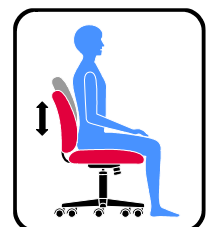


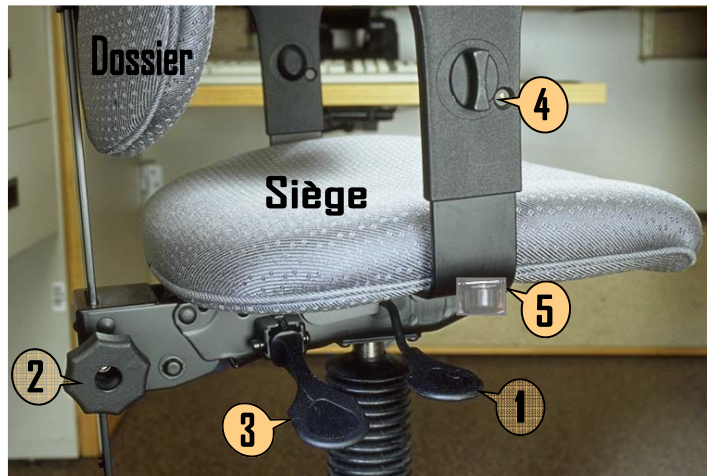
Assurez-vous de ne pas ressentir de pression inconfortable sous les cuisses ou les fesses.

Si vous **travaillez alternativement** au bureau et à l'écran, il est peut-être préférable que la hauteur de la chaise soit adaptée au plan de travail le plus haut.

(B) Réglez la hauteur du dossier pour qu'il épouse bien le creux du bas du dos (région lombaire):

- **Dévissez** la poignée ② ;
- **Montez ou abaissez** le dossier;
- **Resserrez** la poignée ② .





Les icônes sont utilisées avec
la permission de la compagnie
Global Group.

(C) **Inclinez le dossier** pour avoir le dos légèrement penché vers l'arrière:

- **Montez** la manette ③ ;
- **Exercez** plus ou moins de pression sur le dossier avec votre dos pour faire varier l'inclinaison du dossier, en choisissant l'inclinaison qui convient;
- **Relâchez** la manette ③ lorsque l'angle vous satisfait.



(D) **Réglez la hauteur des accoudoirs** de manière à avoir les épaules relâchées:

- **Mettez** vos bras près du corps et formant un angle d'environ 90 degrés avec les avant-bras;
- **Déplacez** vos bras vers l'extérieur, les bras ne doivent pas être gênés par les accoudoirs;
- À l'aide du bouton ou de la manette ④ **abaissez** ou **montez** l'accoudoir.



Vos avant-bras doivent à **peine toucher** aux appui-bras. Ainsi, vous aurez toujours une bonne mobilité.

Assurez-vous que les accoudoirs ne vous empêchent pas de vous approcher de votre plan de travail.

(E) **Réglez la largeur des accoudoirs** de façon à ce que les bras doivent être près du corps, en position de confort, **ni trop près ni trop éloignés** du corps:

- Dévissez la manette ⑤ et réglez l'écart.

