

HAIDER®
BIOSWING

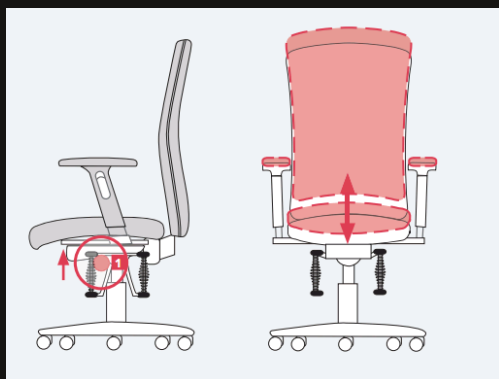
BIOSWING 360 **io**



Gefeliciteerd met uw nieuwe Bioswing Bureaustoel!

Deze bureaustoel kenmerkt zich door het unieke "Bioswing" pendelmechanisme onder de stoel. Het doorbreken van de statische houdingen gedurende het zitten door middel van dit pendelmechaniek verloopt uiterst subtiel. De continue passieve beweging heeft gezondheidsvoordelen voor uw wervelkolom en lichaam.

Navolgend treft u de handleiding aan om de stoel volledig naar wens in te stellen. Lees deze door tijdens het instellen van uw stoel.

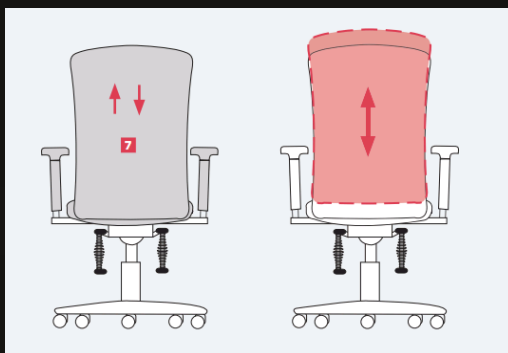
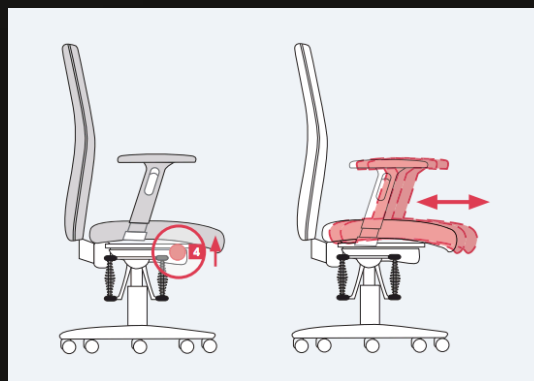


Zithoogte instelling

Beweeg hendel 1 (linkerzijde) omhoog om de juiste zithoogte bereiken. De juiste zithoogte heeft u als de heupen een fractie hoger zitten dan de knieën. Dit wordt een "open" zithoek genoemd.

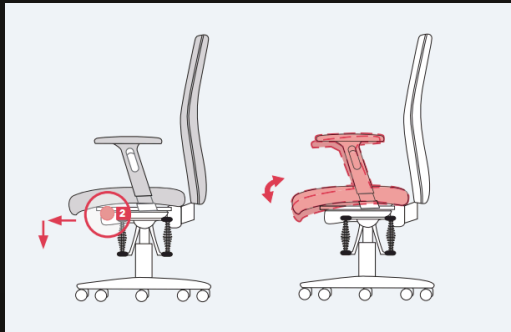
Zitdiepte instelling

De hendel bevindt zich links onder de zitting. De hendel is los te maken door deze naar beneden te halen. Nu kunt u de zitdiepte instellen. Als u de gewenste positie heeft bereikt dan kunt u de hendel weer vastzetten door het richting de zitting te bewegen (naar boven).



Hoogte instelling rugleuning

De hoogte van de rugleuning kunt u instellen door met twee handen de rugleuning vast te pakken en deze in stapjes omhoog te trekken tot u de gewenste positie heeft bereikt. Om de leuning weer te laten zakken trekt u de rugleuning maximaal omhoog waarna deze weer naar de laagste stand zal zakken.

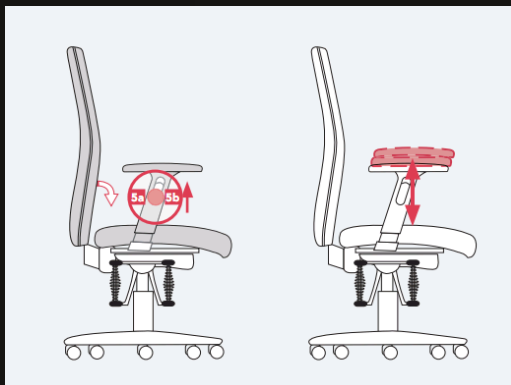
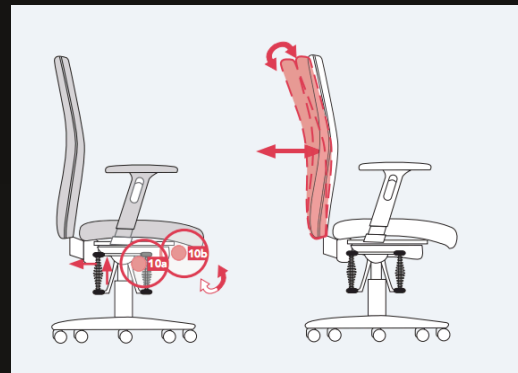


Zitneig Instelling

Deze kleine draaiknop is voor het instellen van de voorover kanteling van de zitting. Deze bevindt zich aan de voorzijde onder de zitting. De zitting kantelt voorover door het draaien "met de klok mee" van deze knop. Wanneer u "tegen de wijzers van de klok" indraait zal de zitting weer achterover kantelen.

Synchromechaniek Instelling

Om de rugleuning los te zetten beweegt u de hendel (rechterzijde) omhoog en naar achteren. De tegendruk van de rugleuning kunt u instellen door de grote draaiknop aan de voorzijde van de zitting rechtsom (meer weerstand) of linksom (minder weerstand) te draaien. Wilt u de leuning in de gewenste stand vast zetten beweeg dan de hendel naar voren en naar beneden.

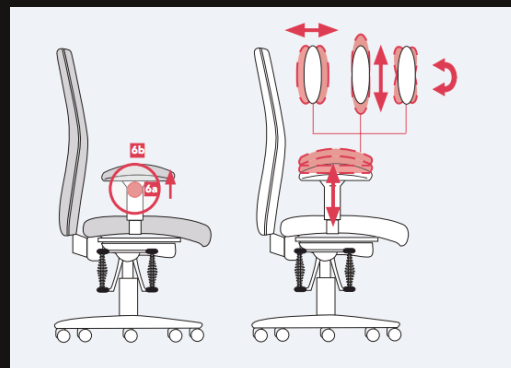


Armleggerhoogte Instelling

De hoogte van de armlegger is in te stellen door het knopje aan de buitenzijde van de armlegger omhoog te bewegen. Bij het los laten blijft de armlegger in de gekozen stand staan.

4d Armlegger Instelling

Naast de hoogte kan ook de armpad gedraait worden en naar voren en naar achteren, maar ook zijwaarts verplaatst worden. Voor draaien van de armpad dient u het knopje aan de buitenzijde van de armpad ingedrukt te houden.



Verdere Adviezen m.b.t. de Werkplek

- Het zitten met een losse rugleuning is aan te raden, omdat u hierdoor makkelijker van zithouding wisselt.
U kunt de losse stand rustig opbouwen, dit hoeft niet in één dag!
- De hoogte van uw bureau stelt u in nadat uw bureaustoel is ingesteld. De hoogte bij reguliere pc werkzaamheden is dat uw bureau circa 2 cm onder de armleggers moet uitkomen.
- De juiste hoogte van uw monitor vind u als u een rechte lijn kan trekken vanuit uw ogen naar het bovenste 1/3 gedeelte van het beeldscherm. Wanneer u een varifocusbril draagt plaats dan de monitor iets lager om klachten aan nek en schouder te voorkomen.
- Plaats de muis en het toetsenbord dichtbij de rand van het bureau zodat u met uw ellebogen steunt op de armlegger en niet op het bureau.

Mocht u onverhoopt toch lichamelijke klachten ervaren neem dan contact met uw leidinggevende zodat een specialist u advies kan geven over uw (zit)houding.