ESD-PROTECT®

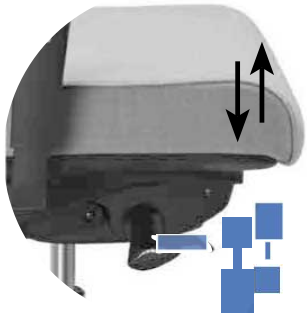
Bedienungsanleitung

ESD-Drehstuhl ERGO QUADRA

Diese Arbeitsdrehstühle sind das Ergebnis langjähriger Sitzforschung. Sie haben nur dann den vollen Gewinn, wenn Sie den Drehstuhl richtig auf Ihre Körperproportionen einstellen. (Alle Richtungsangaben verstehen sich aus der Position des Sitzenden.)

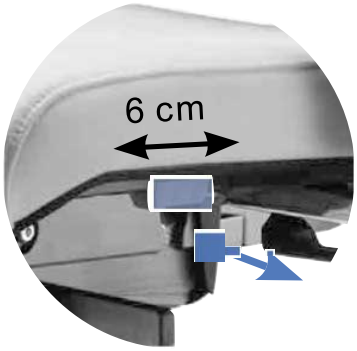
1. Sitzhöhe

Optimale Sitzhöhe: Die Ober- und Unterschenkel bilden zueinander einen Winkel von mindestens (besser: größer) 90°.
Sitz höher stellen: Sitz entlasten, Hebel nach oben ziehen, in der gewünschten Sitzhöhe loslassen.
Sitz tiefer stellen: Sitz belasten, Hebel nach unten drücken, in der gewünschten Sitzhöhe loslassen.



2. Sitztiefe (*Option*)

Optimale Sitztiefe: Nutzen Sie zur optimalen Abstützung der Oberschenkel die, so dass zwischen der Sitzvorderkante und den Kniekehlen für ungefähr zwei Finger bis zu einer Handbreite Platz ist.
Größere Sitztiefe: Taste herausziehen und die Sitzfläche nach vorn führen; Taste zur Arretierung loslassen.
Kleinere Sitztiefe: Sitz entlasten und Taste herausziehen: Der Sitz wird automatisch in die Grundposition geführt.



Stand:

ESD-PROTECT GmbH
Industriestraße 27 | 56276 Großmaischeid
www.esd-protect.de
Tel. 02689 92870-0
info@esd-protect.de
Fax 02689 92870-24

3. Rückenlehnenhöhe

Stellen Sie die Höhe der Rückenlehne so ein, dass die Lumbalstütze (stärkste Polsterung der Rückenlehne) ungefähr auf Gürtelhöhe positioniert ist.
Rückenlehne hoch: Taste drücken und mit beiden Händen die Rückenlehne in die optimale Position hochziehen.
Rückenlehne herunter: Taste drücken und mit beiden Händen die Rückenlehne in die optimale Position herunterlassen.

4. Fußring (*Option*)

Mittels stufenlos höhenverstellbarem Fußring ist ein gefahrloser Aufstieg auf den Arbeitsstuhl möglich.
Die Füße werden auch bei einer hohen Sitzhöhe abgestützt.
Fußring höher / niedriger stellen: Handrad gegen den Uhrzeigersinn drehen und den Fußring mit beiden Händen in die gewünschte Position führen. Anschließend im Uhrzeigersinn das Handrad wieder festziehen. Achten Sie auf einen festen Sitz.

5. Syncro-Quickshift

Wechseln Sie die Oberkörperhaltung möglichst oft, damit sich die Muskulatur nicht verkrampft.
Aktivierung der Synchronbewegung: Rückenlehne abholen und Hebel im Uhrzeigersinn drehen.
Arretierung (4-fach möglich): Hebel in der gewünschten Rückenlehnenposition gegen den Uhrzeigersinn drehen.

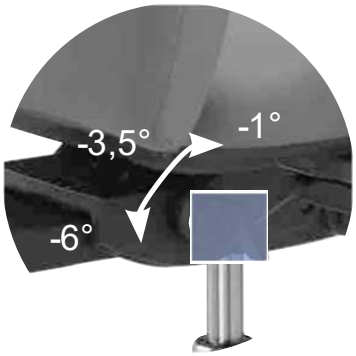
Stand:

6.Rückenlehnengegendruck

Stellen Sie den Gegendruck der Rückenlehne so ein, dass der Oberkörper aufgerichtet, aber nicht nach vorn gedrückt wird.
Mehr Rückenlehnengegendruck: Handrad im Uhrzeigersinn drehen.
Weniger Rückenlehnengegendruck: Handrad gegen den Uhrzeigersinn drehen.

7. Sitzneigung

Arbeiten Sie vorwiegend in den vorderen Sitzhaltungen (z.B. am Bildschirm), nutzen Sie bitte die Sitzneigeverstellung, um Druckstellen an den Unterseiten der Oberschenkel zu vermeiden.
Die Sitzneigung kann in drei Stufen (-1°/-3,5°/-6°) eingestellt werden.
Stärkere Sitzneigung (-6°): Hebel im Uhrzeigersinn nach hinten drehen.
Flachere Sitzneigung (-1°): Hebel gegen Uhrzeigersinn nach vorne drehen.



8.3F-Armlehnen / 3F-Armrests (*Option*)

Stellen Sie die Breite der Armlehnen so ein, dass die Ellbogen nicht am Körper anliegen. Die Höhe der Armlehnen ist dann richtig, wenn die Ellbogen aufliegen und somit die Schulter- und Nackenmuskulatur entspannt ist.
Höhenverstellbar (10 cm; Taste 1 drücken), werkzeuglos breitenverstellbar (je Seite 3 cm; Exzenterverschluss 2 öffnen – Armlehne in gewünschte Position schieben – Exzenterverschluss schließen), tiefenverstellbar (4 cm; Pad 3 nach vorn oder hinten führen).

Stand:

9.2F-Armlehnen / 2F-Armrests (*Option*)

10 cm höhenverstellbar 1 und 3 cm je Seite werkzeuglos breitenverstellbar 2.

Stand: