

## ESD-Drehstuhl ERGO 400/600 ST

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.)

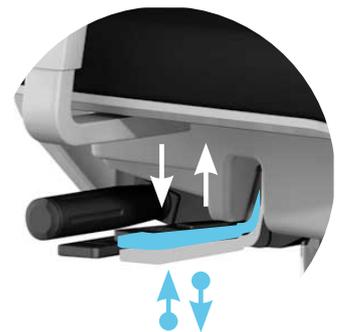


### 1. Sitzhöhe

**Optimale Sitzhöhe:** Die Ober- und Unterschenkel bilden zueinander einen Winkel von mindestens (besser: größer) 90°.

**Sitz höherstellen:** 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.

**Sitztiefeverstellung:** Linken Hebel nach oben drehen, festhalten, Sitzfläche in die gewünschte Position bewegen.

Zur Arretierung (5-fach möglich) den Hebel wieder loslassen.

**Automatische Rückführung in die Grundposition:** Sitz entlasten, Hebel nach oben drehen.

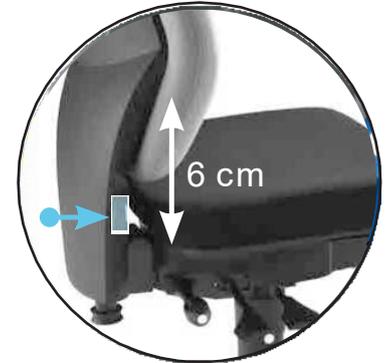


### 3. Rückenlehnenhöhe

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. Synchrontechnik

Wechseln Sie die Oberkörperhaltung möglichst oft, damit sich die Muskulatur nicht verkrampft = dynamisches Sitzen.

**Aktivieren der Synchrontechnik:** Hebel nach vorne drehen; Sitzfläche und Rückenlehne folgen synchron der Körperbewegung = dynamisches Sitzen.

**Arretieren der Synchrontechnik:** Hebel nach hinten drehen; Sitz und Rückenlehne werden stufenlos in beliebiger Position fixiert.

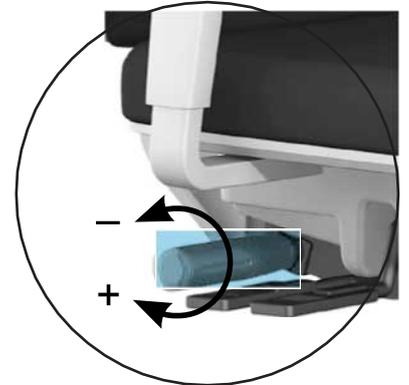


## 6. Rückenlehnegegendruck

Stellen Sie den Gegendruck der Rückenlehne so ein, dass der Oberkörper aufgerichtet, aber nicht nach vorne gedrückt wird.

**Mehr Rückenlehnegegendruck:** Handrad im Uhrzeigersinn drehen.

**Weniger Rückenlehnegegendruck:** Handrad gegen den Uhrzeigersinn drehen.

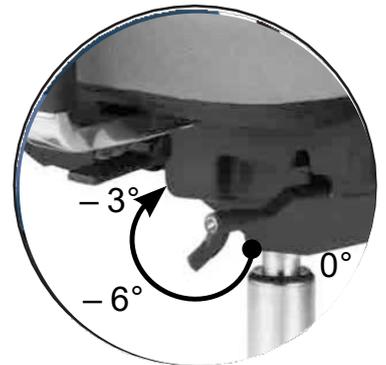


## 7. Sitzneigung

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.

**Stärkere Neigung:** Sitz zur Verstellung vollständig entlasten. Hebel (Grundposition 0°) im Uhrzeigersinn (nach vorn) bis zum 1. Rastpunkt (-6°) oder zum 2. Rastpunkt (-3°) drehen.

**Flachere Neigung:** Zur Rückführung in die Grundposition (0°) Hebel gegen den Uhrzeigersinn (nach hinten) zurückdrehen.



## 8. 3F-Armlehnen (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).



### 9. 2F-Armlenken (Option)

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

