



ZITHOOGTEVERSTELLING

Zithoogte instellen waarbij onder en bovenbeen een hoek van 90° tot 100° maakt. De druk op de bovenbenen is zo het minst groot waardoor er een betere doorbloeding is.



Beweeg de hendel omhoog om de gasveer te activeren.

ZITDIEPTEVERSTELLING

Zitdiepte instellen waarbij tussen de zitting en knieholtes een ruimte van ongeveer een vuist overblijft. De druk op de bovenbenen is zo het minst groot waardoor er een betere doorbloeding is.



Druk de knop in om de zitting naar voren of achteren te bewegen.

LENENSTEUNVERSTELLING

Instellen op die hoogte dat de lendensteun zich bevindt t.h.v. de broekriem (net iets onder de holling van de rug en net boven het bekken). Zorgt voor de juiste ondersteuning van de (onder)rug.



Beweeg de lendensteun aan de achterkant van de rugleuning omhoog of omlaag.

SYNCHROONMECHANISME

Het gebruik maken van het synchronmechanisme zorgt voor dynamiek tijdens het zitten. Het voorkomt statische overbelasting en helpt om klachten die langdurig zitten met zich mee kan brengen te voorkomen. Het advies is daarom ook om de stoel altijd in de beweegmodus te laten staan.

Uitgangspositie: Rugleuning staat vast (draaiknop volledig naar achter gedraaid)

- Synchronmechanisme aanzetten: Draaiknop één stand naar voren draaien.
- Synchronmechanisme met actieve zitneig aanzetten: Draaiknop twee standen naar voren draaien.
- Rugleuning vastzetten: Draaiknop helemaal naar achter draaien.



Draai deze hendel naar achteren om de weerstand te verkleinen en naar voor om te vergroten.

VERSTELBAARHEID 3D ARMLEGGER

ARMLEGGERS

- Stel de hoogte dusdanig in dat bij ondersteuning van de ellebogen en onderarmen op de armsteun de schouders ontspannen zijn. Dit voorkomt overbelasting van de spieren in de schouders.
- Stel de afstand tussen de armleggers dusdanig in dat de armen langs het lichaam kunnen rusten op de armsteun.
- Stel de diepte dusdanig is dat de armsteunen de ellebogen en onderarmen ondersteunen en er goed aangeschoven kan worden aan het bureau.



HOOGTEVERSTELLING

Druk op de knop om de hoogte aan te passen.



BREEDTEVERSTELLING

Beweeg de klemhendel naar beneden, verstel de armlegger in breedte, beweeg de klemhendel naar boven om vast te zetten.



DIEPTEVERSTELLING

Beweeg de opdek naar voren of achteren om de juiste diepte te bepalen.



ROTERTEN

Roteer de opdek aan de voorkant naar binnen of naar buiten om de ideale stand te bepalen.

Be at your best **Gispen**

www.gispen.nl