

Pro 40-työtuoli

Johdanto

Miksi sinun kannattaa säätää tuolisi?

Oikein säädetty Pro40 –tuoli tekee työpäivästäsi mukavamman ja pystyt tarvittaessa tekemään nopeita säätöjä vaihtaksesi istuma-asentosi hyvästä tuetusta ryhdistä rennompaan takanojaan.

Säädöt

Miksi?

Miten?

Istuimen korkeus

Saavuttaaksesi hyvän tasapainon ja ryhdin, tulee tuolin olla oikealla korkeudella.

Muuttaaksesi istuimen korkeutta, nosta vipua 7 ja kohota itseäsi hieman istuimesta.

Istuimen syvyys

Varmista ensin, että alaselkäsi osuu selkänojaan, ja että istuinsyvyys on riittävän lyhyt, jotta voit liikutella jalkojasi.

Vedä vipua 6 ulospäin ja liu'uta istuinta haluttuun asentoon.

Niskatuen ja selkänojan korkeus

Selkäsi ja niskasi pitäisi olla tuettuna ja mukavassa asennossa kun nojaat taaksepäin.

Ota kiinni niskatyynystä 1 ja säädä niskatuki sinulle sopivaksi. Selkänoja 2 säätyy portaittain oikealle korkeudelle nostamalla. Ylimmästä asennosta selkänoja laskeutuu ala-asentoon.

Käsinojat

Käsinojat antavat tukea kyynärpäille kun tarvitset sitä, ja saat ne tarvittaessa alas, sallien sinun istua lähempänä pöytää.

Säätääksesi käsinojien korkeutta, paina nappia 9 ja liu'uta käsinojaa ylös tai alas. Säätääksesi käsinojien leveyttä, avaa lukitusvipu, liikuta käsinojia ja sulje lukitusvipu.

Istuinkaltevuuden säätö

Istuinkaltevuuden säädöllä saat tuolin siihen asentoon, jossa verenkiertosi toimii parhaiten.

Nostamalla vivun 4 ylös voit säätää istuinkulmaa.

Selkänojan kallistus

Alaselän vahva tuki on tärkeää ylävartalon ryhtiä ajatellen.

Nostamalla vivun 3 ylös voit säätää selkänojan kallistusta.

Keinumekanismi

Oikea vastus auttaa sinua saavuttamaan tasapainon. Kun istut tasapainossa, on yhtä helppoa liikkua niin eteen- kuin taaksepäin.

Vetämällä vipu 4 ylös aktivoit keinumekanismin. Keinumekanismin ollessa aktiivinen, vetämällä vivun 8 taakse, mahdollistat keinun säätymisen negatiivisen kulmaan.

Keinumekanismin jäykkyyden säätö

Aktiivinen istuminen kiihdyttää aineenvaihduntaa. Liian jäykkä säätö estää liikkumisen.

Pienentääksesi vastusta, käännä pyörää oikealle. Suurempaa vastusta varten käännä pyörää vasemmalle.



1. Niskatuki
2. Selkänojan korkeuden säätö
3. Selkänojan kaltevuuden säätö
4. Istuinkaltevuuden säätö
5. Keinumekanismin jäykkyyden säätö
6. Istuinsyvyyden säätö
7. Korkeuden säätö
8. Istuinkaltevuuden säätö, etukeinu
9. Käsinojat