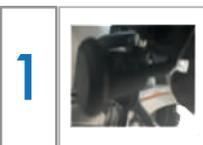


### 1- Aide à la lever

Pour une aide à la levée avec une sécurité de non bascule à l'avant



### 2- L'inclinaison de l'assise et réglage de la bascule

Inclinez le siège en levant la manette de droite.



### 3- Inclinaison du dossier

Réglez l'inclinaison du dossier en relevant la manette de gauche.



### 4- Hauteur de l'assise

Montez ou baisser l'assise à l'aide de la manette du milieu située à gauche de votre siège.



### 5- Profondeur d'assise

Descendez du siège et actionnez la manette situé devant.



### 6- Résistance de la bascule

Pour modifier l'intensité, bloquez la bascule à l'aide de la manette puis tournez la molette située sous le siège.



### 7- Soutien cervical

Ajustez le soutien cervical en hauteur en le faisant coulisser de haut en bas.



### 8- Hauteur du dossier

Réglez la hauteur du dossier en prenant le dossier de chaque côté.



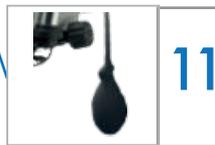
### 9- Hauteur et profondeur des accoudoirs

Descendez-les au maximum en utilisant le bouton situé sur le côté extérieur.



### 10- Écartement des accoudoirs

Réglez la largeur grâce aux molettes situées sous le siège.



### 11- Galbe du dossier et galbe thoracique

Modifiez la courbure du dossier en pressant la poire ou en tournant la manette situés sous la housse arrière droit du dossier

### 1- Aide à la lever

Pour une aide à la levée avec une sécurité de non bascule à l'avant.

### 2- L'inclinaison de l'assise et réglage de la bascule

Inclinez le siège en levant la **manette de droite**. Baissez la manette pour bloquer le siège dans la position souhaitée ou laissez le en fonction «bascule libre» en concervant la manette levée.

### 3- Inclinaison du dossier

Réglez l'inclinaison du dossier selon votre angle de confort en **relevant la manette de gauche**, tout en faisant varier la position du dossier avec votre dos. Relâchez la manette pour fixer le dossier.

### 4- Hauteur de l'assise

Asseyez-vous au fond du siège et veillez à avoir les pieds bien à plat sur le sol. Montez ou baissez l'assise à l'**aide de la manette du milieu située à gauche de votre siège**. Relâchez la manette lorsque l'angle de l'articulation du genou est à environ 90°

### 5- Profondeur d'assise

Descendez du siège et actionnez la **manette situé devant** tout en tirant ou poussant l'assise. Une bonne profondeur doit permettre le passage d'une main entre le bout de l'assise et le creux poplité (arrière du genou).

### 6- Résistance de la bascule

Si vous souhaitez utiliser le siège en «bascule libre», réglez l'intensité de cette bascule afin de ne pas être poussé vers l'avant, ni de partir trop en arrière. Le mouvement des bras d'avant en arrière doit permettre l'inclinaison du siège. Pour modifier l'intensité, bloquez la bascule à l'aide de la manette puis tournez la **molette située sous le siège**. Lorsque vous êtes assis, tournez vers la gauche pour durcir le retour, et vers la droite pour l'assouplir. Ce réglage est très précis et nous vous recommandons de prendre le temps de le faire avec soin, et de demander de l'aide à votre distributeur pour toute question.

### 7- Soutien cervical

Ajustez le soutien cervical en hauteur **en le faisant coulisser de haut en bas**, exactement comme dans une voiture. Puis, réglez la profondeur grâce à ses points de pivot de manière à ce que vous puissiez vous reposer dessus en position «relâchée», sans qu'il vous gêne lorsque vous effectuez des tâches plus actives (saisie informatique, contrôle de documents, etc)

### 8- Hauteur du dossier

Réglez la hauteur du dossier en prenant **le dossier de chaque côté**.

### 9- Hauteur et profondeur des accoudoirs

Une fois tous ces réglages effectués, réglez les accoudoirs. Un réglage efficace des accoudoirs permet de supprimer les tensions qui peuvent se créer sur les membres supérieurs. Les accoudoirs permettent de supprimer les tensions qui peuvent se créer sur les membres supérieurs. Les accoudoirs doivent soutenir les bras dans la position la plus naturelle possible. Dans un premier temps, descendez-les au maximum en utilisant **le bouton situé sur le côté extérieur**, puis l'un après l'autre, remontez-les jusqu'à ce qu'ils entrent en contact avec votre coude et bloquez-les à cette hauteur. Cette hauteur doit correspondre à un angle des coudes d'environ 90°.

### 10- Écartement des accoudoirs

Lorsque la hauteur des deux accoudoirs est fixée, réglez la largeur grâce **aux molettes situées sous le siège** de manière à adopter une position naturelle, sans avoir les bras trop écartés du corps. Enfin, installez-vous à votre bureau et ajustez les accoudoirs afin qu'ils viennent prolonger le plan de travail.

### 11- Galbe du dossier et galbe thoracique

Modifiez la courbure du dossier **en pressant la poire ou en tournant la manette situés sous la housse arrière droit du dossier**