

AXIA 2.20, 2.40, 2.50

BRUKERVEILEDNING

Martela



En sunn arbeidsplass

Ta deg tid til å sette opp arbeidsstasjonen skikkelig! En sunn arbeidsplass er en kombinasjon av riktig sittestilling og regelmessige pauser. I en riktig sittestilling: Kroppen har god støtte slik at du sitter komfortabelt når du ser på skjermen. En effektiv korsryggstøtte og bruk av armlenene er viktig for en avslappet sittestilling. Stolen bør helst stå i dynamisk stilling. Dette krever at du stiller inn stolen riktig. Gjør følgende:

Sete:

1. Still inn setet på ønsket høyde slik at du får støtte til lårene. Løft spaken. Juster setet til ønsket høyde. Slipp spaken for å låse setet.
2. Dra ut hendlene på hver side av stolen. Skyv setet så langt frem det går, men forviss deg om at leggene ikke berører den fremre kanten – la det være en knyttneves avstand mellom setet og knehasen.
3. Tilt setet litt tilbake. Vipp spaken helt opp for å gjøre dette. Slipp spaken for å låse setet. For å få optimal støtte bør du bruke stolens dynamiske innstilling. Løft spaken. Du kan nå tilte setet fritt forover og bakover.
4. Vri på knotten for å finne ønsket likevekts punkt. Juster stramheten til mekanismen for å få en god balanse i den dynamiske innstillingen.

Ryggstøtte:

5. Du kan trinnløst justere vinkelen mellom ryggstøtten og setet. Før spaken opp, og tilt ryggstøtten forover eller bakover. Sitt slik at du har full kontakt med ryggstøtten for å sikre en aktiv sittestilling med god støtte.
6. Still inn høyden ved å dra spakene ut, til du har optimal støtte for korsryggen.

Armlener:

7. Trykk inn knappene på armlenene for å justere dem slik at du har støtte for underarmene når du arbeider. En riktig høydeinnstilling på armlenene gjør at du slapper av i nakke, skuldre og armer. Du kan også dreie eller skyve armlenedekslene for å finjustere støtten.

Arbeidsstasjon:

Sørg for at arbeidsbordet har samme høyde som armlenene. Arbeidsbordet vil da bli en forlengelse av armlenene. Skjermen bør stå ca. 60 cm fra øynene, med øvre kant litt under øyehøyde.

Nakkestøtte (Axia 2.40):

Juster nakkestøtten til ønsket høyde ved å skyve spaken opp eller ned, og roter nakkestøtten til en komfortabel stilling.

Merk: Det er forbudt å reparere eller bytte ut gassfjæren. Hvis stolen trenger service, må du kontakte Martela.

