

AXIA 2.20, 2.40, 2.50

BRUKSANVISNING

Martela



Sunda arbetsvanor

Ta dig tid att anpassa din arbetsplats optimalt! Sunda arbetsvanor är en kombination av en bra sittställning och att man tar raster med jämna mellanrum. Vid en korrekt sittställning ges kroppen ett bra stöd så att du sitter bekvämt när du tittar på din bildskärm. Ett effektivt svankstöd och användning av armstöden är avgörande för en avslappnad hållning. Vi rekommenderar att du ställer in stolen på det dynamiska läget. Detta kräver att du ställer in din stol ordentligt. Följ punkterna nedan steg för steg:

Sittdyna:

1. Ställ in sitthöjden så att låren avlastas. Dra spaken uppåt. Ställ in höjden på stolen så att den passar din längd. Släpp spaken för att låsa.
2. Dra ut skjutreglagen på vardera sidan om stolen. Skjut stolen framåt så långt det går, men se till att underbenen inte är i kontakt med sittdynans framkant – det ska vara en handsbredd mellan stolen och baksidan på knäet.
3. Vinkla ryggstödet lätt bakåt. Dra spaken uppåt så långt det går för att vinkla ryggstödet. Släpp spaken för att låsa. Använd stolens dynamiska inställning för bästa möjliga stöd. Dra spaken uppåt. Nu kan du vinkla stolen bakåt och framåt i valfri vinkel.
4. Vrid på ratten för att hitta horisontalläget. Var noggrann när du ställer in motståndet hos mekanismen så att du får en bra balans i den dynamiska inställningen.

Ryggstöd:

5. Du kan ställa in vinkeln mellan ryggstödet och sittdynan steglöst. Dra spaken uppåt och vinkla ryggstödet bakåt eller framåt. Sitt med ryggen mot ryggstödet i en aktiv sittställning och där du har bra stöd för hela ryggen.
6. Ställ in höjden genom att dra ut spakarna så att du har bästa möjliga stöd för ländryggen.

Armstöd:

7. Tryck in knapparna på armstöden för att ställa in dem på en höjd där du har stöd för dina underarmar när du arbetar. En korrekt inställd höjd på armstöden gör att musklerna i nacken, axlarna och armarna slappnar av. Du kan även vrida eller skjuta armstödsskydden för finjustering av stödet.

Arbetsstation:

Ställ in höjden på arbetsytan så att den är i nivå med armstöden. Nu fungerar arbetsytans ovansida som en förlängning av armstöden. Bildskärmen bör placeras cirka 60 cm från ögonen med överkanten på skärmen något under ögonhöjd.

Nackstöd (Axia 2.40):

Ställ in nackstödet efter din längd genom att skjuta nackstödsstaget upp eller ned. Vinkla därefter nackstödet till en position som känns bekväm.

OBS! Det är förbjudet att reparera eller byta ut gasfjädringen. Om din stol behöver servas, vänligen kontakta Martela.

