



GIDS VOOR HET AFSTELLEN VAN DE EMBODYTM STOEL





1 BEWEGINGSBEGRENZER AFSTELLEN

Leun licht voorover. Zet de bewegingsbegrenzer in de hoogste / vergrendelde stand (linksachter).

2 ZITDIEPTE & -HOOGTE AFSTELLEN

Kantel de joystick en zet de zitting in de laagste stand.

Laat je voeten op je tenen rusten en trek je knieën enigszins op om het gewicht van de voorkant van de zitting te halen.

Trek voorzichtig de hendels omhoog aan de rechter- en linkerkant van de zitting om de zitdiepte te verstellen. Schuif naar voren of naar achteren voor de juiste zitdiepte (één van de 6 standen); laat vervolgens de hendels los om de zitting vast te zetten.

JUISTE AFSTELLING

Zorg dat er ruimte is tussen de knieholten en de rand van de zitting voor zo min mogelijk druk tegen de onderkant van de bovenbenen en de achterkant van de kuiten.



3 ARMHOOGTE AFSTELLEN

Druk op de knop aan de onderzijde van de armsteun om de armsteun te verhogen of te verlagen.

Stel de armsteunen laag af om te voorkomen dat ze het werkblad raken.

JUISTE AFSTELLING

Je armen moeten contact kunnen maken met de armsteun zonder dat je je schouders hoeft op te trekken.

Kantel de joystick ; til je gewicht van de zitting om de zitting op de gewenste zithoogte in te stellen.

JUISTE AFSTELLING

Je bovenbenen en kuiten moeten iets minder dan een hoek van 90 vormen.



4 ARMBREEDTE AFSTELLEN

De armsteunen zijn met twee handen in te drukken of uit te trekken.

De armsteunen zijn zo ontworpen dat ze zonder al te veel kracht afgesteld kunnen worden, maar bij onbedoelde bewegingen blijven ze op hun plek.

De armsteunen zijn dicht tegen de zitting te plaatsen voor mensen met smalle schouders. De armsteunen zijn snel uit te trekken voor het in en uit komen van de stoel.

JUISTE AFSTELLING

De ellebogen moeten één rechte lijn vormen met de schouders.



5 BACKFIT AFSTELLEN™

De Backfit-afstelling is zeer belangrijk. Hiermee is de rugleuning van de stoel aan te passen aan de verkromming van je hele rug, waardoor je hoofd zich op één lijn bevindt met de monitor.

Leun niet tegen de rugleuning. Draai voor de eerste afstelling de rugleuning helemaal naar voren (rechtsom).

Leun nu naar achteren.

BIJ EEN RECHTE RUG
(*weinig verkromming tussen de borstwervels en lendenwervels*):

Draai de Backfit-afstelling rechtsonder helemaal naar voren of draai het iets terug door de knop linksom te draaien totdat het gewicht wordt verplaatst naar de rugleuning.

Hierdoor kun je je hoofd naar voren houden, met je ogen op dezelfde hoogte als de monitor. Er is een beperkte lendensteun. Met een rechte rug is er niet veel steun nodig omdat er geen verkromming is bij de lendenen.

Andere stoelen bieden vaak niet voldoende steun in de rug waardoor het hoofd de neiging heeft naar achteren te vallen. Om dit te compenseren, moet je je schouder- en nekspieren aanspannen om het hoofd naar voren te brengen zodat het zich op één lijn bevindt met de monitor.

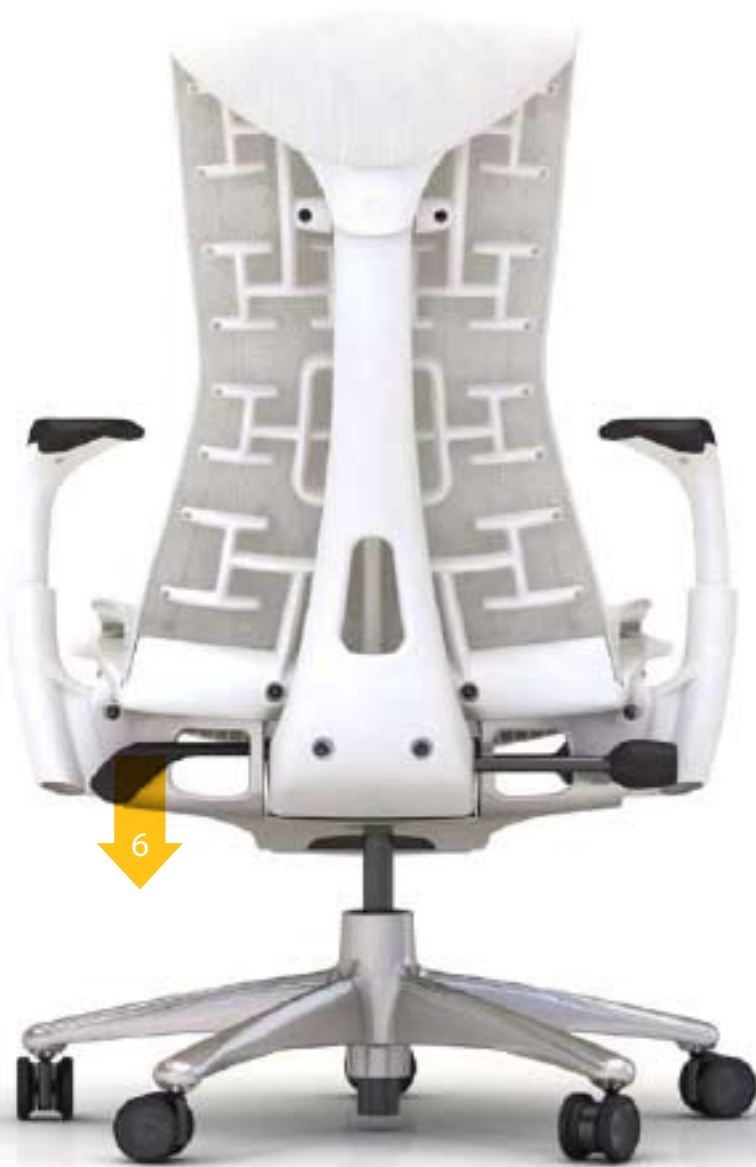
BIJ EEN HOLLE RUG
(*naar buiten bij de borstwervels en naar binnen bij de lendenen*):

Draai de Backfit-afstelling rechtsonder voor de voorste stand. De bovenrug wordt naar voren gedrukt en je ogen zijn naar de grond gericht.

Draai de Backfit-afstelling naar achteren (linksom), waardoor meer ruimte ontstaat voor de verkromming van de borstwervels en waardoor hoofd en ogen omhoog worden geheven.

Gelijktijdig zorgt deze afstelling voor extra steun voor de lendenen.

Bij andere stoelen drukt de stoel je naar voren als je een holle rug hebt. Je schouders rollen naar voren en hoofd en ogen willen omlaag wijzen. Dit heeft tot gevolg dat schouder- en nekspieren aangespannen moeten worden om het hoofd op te heffen en de ogen op één lijn te brengen met de monitor of je gaat onderuit schuiven op de zitting (hangen) om dit te compenseren.



6 KANTELING AFSTELLEN

Leun niet tegen de rugleuning.

Haal de vergrendeling van de bewegingsbegrenzer en duw de hendel helemaal omlaag.

Leun nu langzaam achterover in de stoel.

Indien gewenst kun je de kanteling begrenzen door deze naar boven af te stellen.

JUISTE AFSTELLING

Als het kantelen moeilijk gaat, verminder dan de weerstand door de weerstandsknop linksom te draaien.

Als de stoel te ver kantelt, verhoog dan de weerstand door de weerstandsknop rechtsom te draaien.

Dit is ook een goed moment om de smalle rugleuning en de zachte rand van de stoel te ervaren die de bewegingsvrijheid vergroten.

Beweeg je rug over de rugleuning, schuif heen en weer over de zitting, beweeg je armen naar voren en naar achteren en laat je armen langs je zij hangen.

De Embody laat je lichaam bewegen zoals de bedoeling is, ongeacht je lengte, figuur, ruggengraatsverkrumming of werkplek.

Geniet van je nieuw gevonden vrijheid. Zit niet stil.