

# Handleiding Mirra



U bezit nu de Mirra.

Mirra is in opdracht van Herman Miller ontworpen door Studio 7.5 te Berlijn en is een bijzondere bureaustoel qua ergonomie, design en hygiëne.

De naam Mirra is afgeleid van het Engelse woord mirror (=spiegel). De bewegingsmogelijkheden van de Mirra zijn zodanig ontworpen dat deze de natuurlijke draaipunten van het lichaam (enkel, knie en heup) weerspiegelen. Hierdoor ontstaan er geen afschuifkrachten ter hoogte van de rugleuning of zitting tijdens bewegen.

Hiermee is iets ontstaan wat vanzelf presteert. Iets wat ergonomisch superieur is. Iets wat flexibel genoeg is om lekker en comfortabel in te zitten. Iets wat beweegt en ademt. Iets wat vriendelijk is voor mens en milieu. Iets slims.

Dat iets, is *Mirra* geworden!

Mirra combineert actieve instelmogelijkheden met passieve aanpassingsmogelijkheden. Immers, een goede stoel mag niet stil blijven zitten. Hij moet zowel actief als passief bijdragen aan het welzijn en comfort van de gebruiker.

De actieve instelmogelijkheden worden uitgelegd in dit handboek en geven u de mogelijkheid om de stoel naar individuele wens in te stellen. Voor de passieve aanpassingsmogelijkheden? Laat Mirra het werk doen met bijvoorbeeld:

- Een speciale rugleuning die beweging en rotatie toelaat.
- Automatische drukverdeling in de zitting.
- Ventilatie in rugleuning en zitting.
- Continue ondersteuning van de rug, ongeacht beweging of houding.
- Lichaamseigen draaipunten.

Zitten heeft alles te maken met comfort. Gewoon lekker, goed en comfortabel werken zonder stééds aan de stoel te hoeven denken. *Zitten is Mirra!*

## Stappenplan instellen Mirra

### Stap 1.

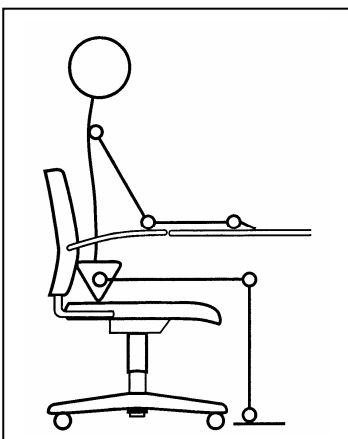
#### **Hoogte zitting**

Aan de rechterzijde van de stoel bevindt zich de hoog/laag instelknop (foto 1).

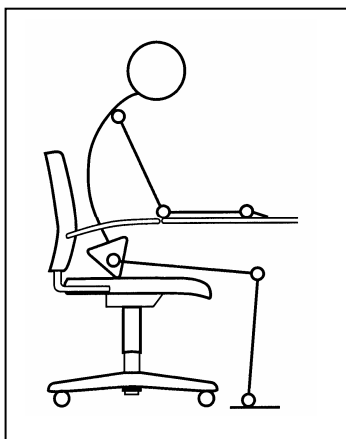
Als u vóór de stoel staat, met de zitting in horizontale stand, dan moet de hoogte van de zitting gelijk zijn aan uw knieholte. De knieën maken een hoek van 90° als uw voeten recht onder de knieën worden geplaatst. (zie fig. 1)

Als de Mirra te hoog is ingesteld (zie fig. 2), gaan de bovenbenen dalen. U glijdt als het ware uit de stoel wat leidt tot afschuifkrachten op de wervelkolom en belasting op de knieën. Daarnaast worden de bloedvaten in het bovenbeen afgekneld. Als de Mirra te laag is ingesteld gaan de bovenbenen relatief stijgen (zie fig. 3). Hierdoor kantelt het bekken achterover wat weer leidt tot overbelasting van de lage rug.

Figuur 1 Goed



Figuur 2 Te hoog



Figuur 3 Te laag

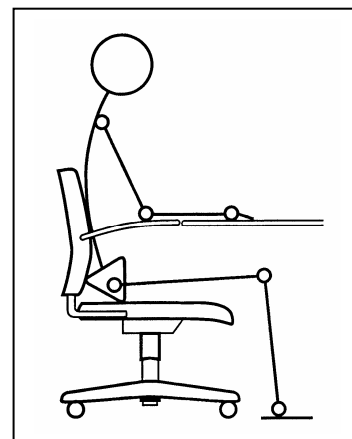
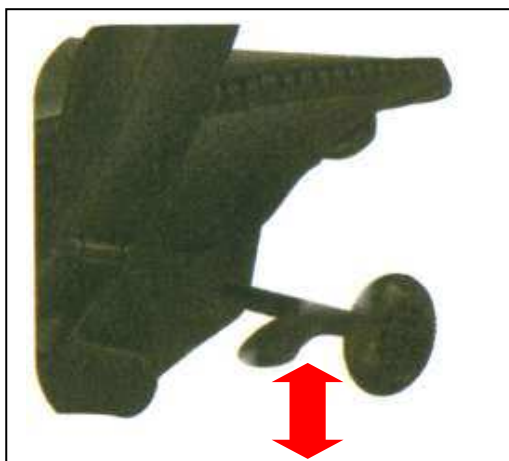


Foto 1



#### **Lager:**

- op de stoel zitten.
- hendel naar boven trekken.
- op juiste hoogte hendel loslaten.

#### **Hoger:**

- sta op.
- hendel naar boven trekken.
- op juiste hoogte hendel loslaten.

## Stap 2.

### Zitdiepte

De handgreep voor het verkleinen en vergroten van de zitdiepte zit aan de voorkant, ónder uw zitting (fig. 4 en foto 2).

De zitdiepte moet zodanig worden ingesteld dat, wanneer u op de stoel zit met uw benen in een hoek van 90°, er ongeveer een handbreedte tussen de zitting en de knieholte geplaatst kan worden.

Dit zorgt voor een goede ondersteuning van de benen. De zitting mag nóóit in de knieholte drukken, als dit wel het geval is kan dit leiden tot het afknellen van bloedvaten. De afgeronde vorm aan de voorkant van de zitting zorgt voor een optimale en comfortabele steun. Het gebruikte materiaal en de bijzondere ophanging in het frame geven een gelijkmatige drukverdeling en ventilatie. Warmtestuwing, zoals bij reguliere zittingen het geval is, komt bij de Mirra niet voor.

Door de unieke wijze van vergroten en verkleinen van de zitdiepte blijft de rugsteun onveranderd aanwezig. Dit leidt tot een continue ondersteuning van de wervelkolom.

Figuur 4

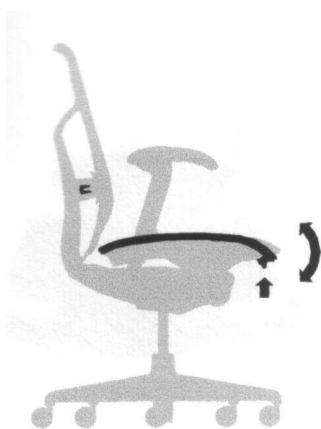


Foto 2

**Verkleinen / vergroten:**

- Hendel aantrekken en naar boven bewegen, zitting wordt vergroot.
- Hendel aantrekken en naar onderen bewegen, zitting wordt verkleind.

### Stap 3.

#### **Hoogte, breedte en rotatie armleggers**

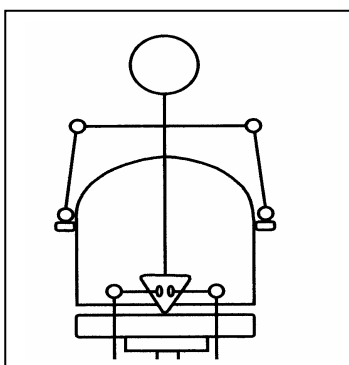
Zittend met gestrekte rug de elleboog in de zij in een hoek van 90° brengen. De armleuning moet nu de onderzijde van de onderarm licht raken (zie fig. 5). Is de armleuning te hoog ingesteld (zie fig. 7) dan zullen de schouders te veel omhoog worden gedrukt waardoor veel spanning in de nek- /schoudergordel ontstaat. Is de armleuning te laag ingesteld (zie fig. 6), dan zullen de armen geen steun ondervinden en zal men op andere wijze steun gaan zoeken. Dit leidt tot overbelasting.

De **hoogte** stelt u in d.m.v. de klepjes aan de zijkant van de armlegger ( fig. 8 en foto 3).

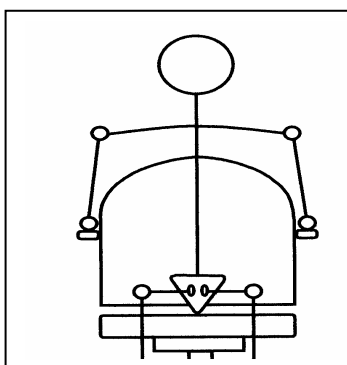
De **breedte** van de armlegger is in te stellen dmv een drukknop op de armlegger (zie de fijne contouren aan de binnen en buitenzijde van de armsteun). Knop indrukken en op de juiste breedte instellen (fig. 9).

Tot slot kunt u de armleggers naar **binnen of buiten roteren** voor een optimale afstemming (fig. 10).

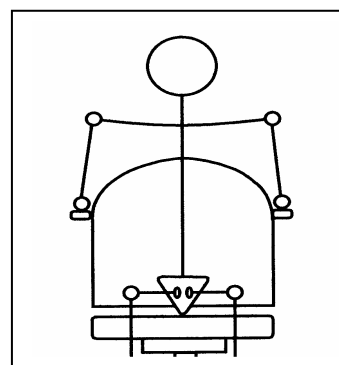
Figuur 5



Figuur 6



Figuur 7



**Hoogte**

Figuur 8

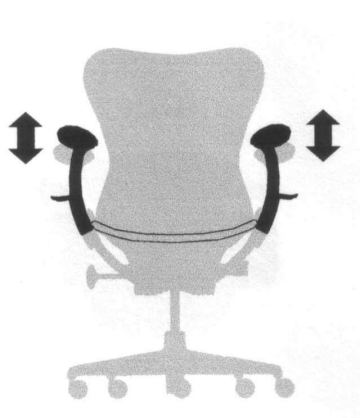


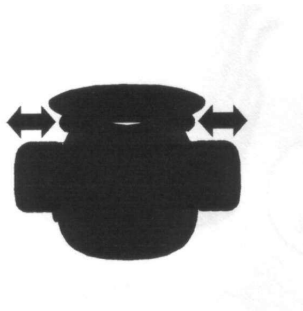
Foto 3

**Hoger /Lager:**

- armlegger vasthouden.
- schuifklep omhoog duwen.
- armlegger omhoog /omlaag.
- op juiste hoogte schuifklep vastmaken.

**Breedte**

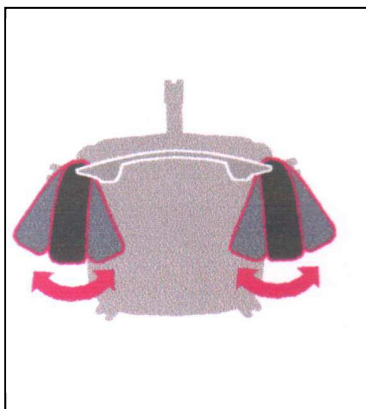
Figuur 9

**Breedte:**

- Knop indrukken. Arm legger naar binnen of buiten bewegen.

**Rotatie**

Figuur 10

**Binnen/buitenrotatie:**

- Armlegger naar binnen of buiten draaien.

## Stap 4.

### Beweging

*Mirra kan bewegen!* Dit gebeurt volgens een uniek bewegingsmechanisme, de HarmonicTilt. De beweging van de Mirra volgt de natuurlijke draaipunten van het lichaam. Dit zijn enkel, knie en heup.

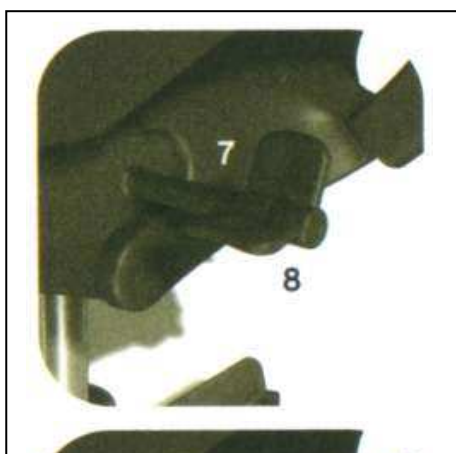
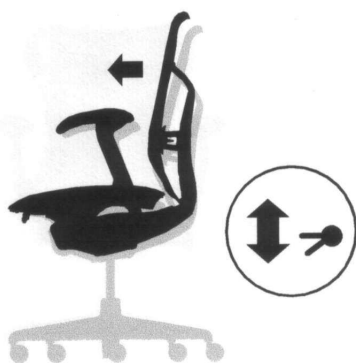
Als u op de Mirra zit heeft u aan de linkerkant de bewegingsknop in de vorm van uw stoel (foto 4). Deze knop volgt exact de beweging van de stoel zelf. De knop is een ontgrendelknop. Dit wil zeggen dat u een klein beetje moet bewegen tijdens het bedienen van de knop. U kunt het zittinggedeelte in een horizontale stand zetten of in een naar voren gekantelde stand. (Figuur 11). De rugleuning kan in verschillende standen worden geplaatst, van rechtop (vaste stand) tot naar achteren (vrije stand). (Figuur 12).

In principe geldt:

1. Vaste stand bij langdurig dezelfde werkzaamheden.
2. Vrije stand bij afwisselende werkzaamheden.

De vrije stand heeft tot doel om de statische belasting (langdurig stil zitten) zoveel mogelijk te verminderen. Tijdens het werk zijn er verschillende houdingen die worden aangenomen en taken die worden uitgevoerd, zoals beeldschermwerk dan weer telefoneren of lezen. Deze verschillende taken vragen om een bijpassende houding die door Mirra perfect worden ondersteunt. Dit bevordert de preventie van overbelastingsklachten zoals RSI en zorgt voor een ontspanning van de buikspieren.

Figuur 11



Figuur 12



#### Achterover:

- Hendel naar achteren.
- Lichaamsgewicht naar achteren brengen.
- In de juiste stand loslaten.

#### Voorover:

- Hendel naar voren.
- Lichaamsgewicht naar voren brengen.
- In de juiste stand hendel los laten.

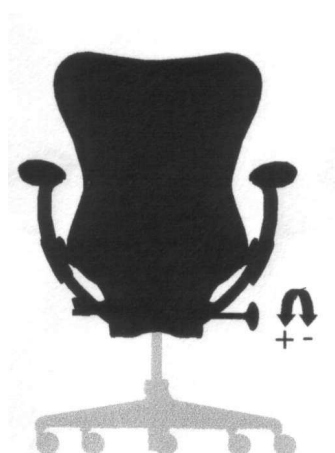
**Stap 5.*****Instellen stugheid van de bewegingsfunctie (gewichtsinstelling)***

De draaiknop aan uw rechterzijde is ter afstelling op het individuele lichaamsgewicht tijdens de vrije, bewegingsfunctie. In slechts 9 omwentelingen kunt u een zodanige afstemming bereiken dat u comfortabel kunt zitten en bewegen. Deze tegendruk is niet-lineair, wat betekent dat de tegendruk gelijk is gedurende de gehele beweging. Dit is uniek, comfortabel en goed voor de rug.

Foto 5



Figuur 11



## Extra optie, Lumbar Support

De rugleuning is zodanig ontworpen dat deze in elke positie de juiste steun geeft aan de wervelkolom. Dit komt door de aparte uitsparingen in de rugleuning en door de PostureFit, de bolvormige uitstulping onderaan de rugleuning die ervoor zorgt dat het bekken naar voren gekanteld wordt en blijft.

Voor extra steun in de rug is er de Lumbar Support (foto 6). Door middel van een hendel aan de zijkant van de rugleuning is de diepte in te stellen en kunt u de Lumbar Support naar boven of beneden bewegen.

Foto 6



## Tot slot

Mirra is ontworpen om het u gemakkelijk te maken. Duidelijke en functionele bedieningsknoppen die gemakkelijk zijn te vinden en automatische drukverdeling en ventilatie. Het doel is comfort en ergonomie.

Laat Mirra het werk doen!