

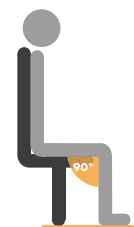


## RÉGLAGES ET INSTALLATION

Les photos des manettes de réglage citées ci-dessous sont présentes en page 1.

### Hauteur de l'assise

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



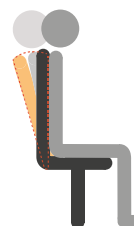
### Profondeur de l'assise

- B** Descendez du siège et soulevez la **deuxième manette située à droite**. Tenir l'assise par le côté avant de la tirer ou de la pousser. Une bonne profondeur doit permettre le passage d'une main entre le bout de l'assise et le creux poplité (arrière du genou).



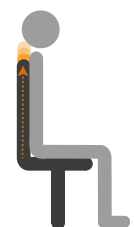
### Inclinaison du dossier

- C** Réglez l'inclinaison du dossier selon votre angle de confort en **tournant vers l'arrière la troisième manette située à droite de votre siège**, tout en faisant varier la position du dossier avec votre dos. Remplacez cette manette dans sa position horizontale pour fixer le dossier.



### Hauteur du dossier

- D** Réglez la hauteur du dossier en appuyant sur **le bouton poussoir sur le côté droit du dossier, tout en le relevant ou le baissant**. Remplacez la manette lorsque le dossier est à la bonne hauteur.



### Blocage / débloquage de la bascule

- E** **Tournez vers l'avant la troisième manette située à droite de votre siège** pour le régler en bascule libre. Remplacez cette manette dans sa position horizontale pour fixer le siège dans une position définie.



### Hauteur, profondeur et orientation des accoudoirs

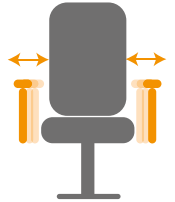
- F** Une fois tous ces réglages effectués, réglez les accoudoirs. Un réglage efficace des accoudoirs permet de supprimer les tensions qui peuvent se créer sur les membres supérieurs. Les accoudoirs doivent soutenir les bras dans la position la plus naturelle possible. Dans un premier temps, descendez-les au maximum **en appuyant sur la manette située sur chaque accoudoir**, 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°. Réglez ensuite l'orientation des plateaux en les tournant dans le sens qui vous convient.



### Écartement des accoudoirs

G

Lorsque la hauteur des deux accoudoirs est fixée, réglez leur écartement **en desserrant la manette située 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.



*Le siège Activ 220 est conçu pour vous apporter soutien et dynamisme dans vos postures de travail. Cependant, n'oubliez pas qu'il n'existe pas de «bonne» posture en particulier, aussi nous vous recommandons d'essayer plusieurs configurations de réglages sur votre Activ 220 et de faire varier vos positions au maximum.*