



swiss
made

DE



Bedienungsanleitung:
in 8 Schritten = 3 Minuten

TERGON
SWISS ERGOCHAIRS

DE

Video unter
www.tergon.ch



Bedienungsanleitung: In 8 Schritten = 3 Minuten



1. Sitz Höhe

- Bitte den Hebel rechts vorne hochziehen
- Beide Füße sollten vollflächig den Boden berühren
- Die Sitzhöhe exakt einstellen, damit das Kniegelenk ca. 90° angewinkelt wird



2. OPTION Sitz Tiefe

- Bitte den Hebel vorne links hochziehen und in dieser Stellung halten
- Sie können nun den Sitz nach vorne verschieben und den Hebel loslassen, damit der Sitz einrastet
- Bitte kontrollieren Sie, dass Sie ca. 2 Finger leeren Platz haben zwischen der Kniekehle und dem Sitz



3. OPTION Sitz Neigung

- Hinteren Hebel links hochziehen und in oberer Stellung lassen
- Sie können nun den Sitz nach vorne neigen
- Hebel wieder nach unten setzen, um die passende Neigung zu arretieren
- Keilkissen-Funktion; bessere Blutzirkulation in den Beinen



4. Höhe des Rückenpolsters

- Das Polster mit beiden Händen unten greifen und Schritt für Schritt nach oben ziehen bis es dort hinkommt, wo es Ihr Rücken erwünscht (insgesamt 7 Stufen)
- Um das Polster in die Ausgangsposition zu bringen, bis zum Anschlag hochziehen und dann fallen lassen; das Polster rastet wieder ein



5. Dynamisch sitzen

- Hinteren Hebel rechts hochziehen und loslassen
- Das Rückenpolster bewegt sich nach hinten:
*** DYNAMISCHES SITZEN ***
- Wir empfehlen Ihnen das Rückenpolster in dieser offenen Stellung zu lassen
- Durch das Hin- und Herwippen fördern Sie den Stoffwechsel in den Bandscheiben und aktivieren die Muskeln im Lordosenbereich



6. OPTION Einstellung der Armlehnen

- Drücken Sie auf den Knopf unter der Armlehne und stellen Sie die Armlehnen so ein, dass Ihre Ellbogen aufstützen können
- WICHTIG: die Armlehnen müssen auf gleicher Höhe sein wie der Arbeitstisch



7. Gegendruck Rücken

- Unter dem Sitz befindet sich ein Handrad, das Ihnen erlaubt den Gegendruck vom Rückenpolster einzustellen
- Stellen Sie den Gegendruck so ein, dass das Rückenpolster Sie wieder „automatisch“ in die senkrechte Stellung bringt
- Der Gegendruck soll nicht zu hart und auch nicht zu weich eingestellt sein = das Wippen soll ein Vergnügen bleiben und fördert Ihre Gesundheit



8. OPTION Schukra

- Individuelle Einstellung der Wölbung im Lendenwirbelbereich

