



swiss
made

CH



TERGON
SWISS ERGOCHAIRS

Bedienigsaleitig
8 Schritt = 3 Minute

CH

Video Bedienigsaleitig
u witeri Infos unger
www.tergon.ch



Bedienigsaleitig 8 Schritt = 3 Minute



1. Sitz Höchi

- Bitte dr Hebu rächts vorne ufezieh
- Beidi Füess sötte vouflächig dr Bode berüehre
- D' Sitzhöchi exakt ischteue damit z'Chnöiglänk öppe 90 Grad agwinklet wird



2. OPZION Sitz Tiefi

- Bitte dr Hebu vorne links ufezieh u i dere Schtellig bhaute
- Dir chöit jetz dr Sitz nach vüre verschiebe, u dr Hebu losla, damit dr Sitz iraschtet
- Düet bitte kontrolliere, dass dr ca. 2 Finger läre Platz zwüsche dr Chnöikehle und em Sitz heit



3. OPZION Sitz Neigig

- Dr hinger Hebu links ufezieh u i dr obrige Schtellig la si
- Dir chöit jetz dr Sitz nach vüre neige
- Dr Hebu wider nach unde setze, für die passendi Neigig z'arretiere
- Keilchüssi-Funkzion;
- besseri Bluetzirkulazion i de Bei



4. Höchi vom Rückepouschter

- Ds Pouschter mit beide Hand unde griefe u Schritt für Schritt nach obe zieh bises dört härechunnt, wos öie Rügge wünsch (insgesamt 7 Stuefe)
- Umd's Pouschter it Usgangspositionen z'bringe, bis zum Aschlag ufe zieh u de la gheie, d's Pouschter raschtet i



5. Dynamisch sitze

- Dr hinger Hebu rächts ufezieh u losla
- D's Rüggepouschter bewegt sech nach hinde
- *** DYNAMISCHES SITZE ***
- Mir empfähle öich d's Rüggepouschter i dere offne Schtellig la d'si
- Dür z'hin u härwippe förderet dir d'r Schtoffwächsu i de Bandschibe u düet d'Muskle im Lordoseberich aktiviere



6. OPZION Ischtellig vo de Armlähne

- Drücket uf dä Chnopf ungerdr Armlähne u schteuet d'Armlähne so i, dass dir öie Euboge chöit ufschtütze
- WICHTIG: d'Armlähne müesse uf gleicher Höchi si wie dr Arbeitstisch



7. Gägedruck Rügge

- Ugerem Sitz isch es Handrad, das öich erloubt, dr Gägedruck vom Rüggepouschter idsschteue
- Schteuet dr Gägedruck so i, dass d's Rüggepouschter öich wider «automatisch» i di sänkrächti Schteuig bringt
- Dr Gägedruck söu nid z'hert u o nid z'weich igschteut si = z'Wippe söu es Vergnüege blibe



8. OPZION Shukra

- Individuelli Ischtellig vor Wölbig im Ländewirbuberich

