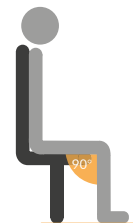


RÉGLAGES ET INSTALLATION

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 à l'aide de **la manette du milieu située à droite de votre siège**. Relâchez la manette lorsque l'angle à l'articulation du genou est à environ 90°.



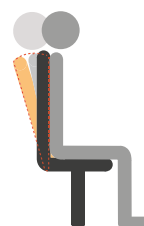
Profondeur de l'assise

- B** Descendez du siège et actionnez **la manette située à gauche du siège** tout en tirant ou poussant l'assise. Une bonne profondeur doit permettre le passage d'une main entre le bout de l'assise et le creux poplité (arrière du genou).



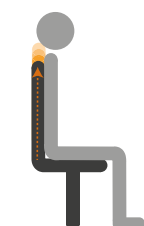
Inclinaison du dossier

- C** Réglez l'inclinaison du dossier selon votre angle de confort en relevant **la 3ème manette à droite de votre siège**, tout en faisant varier la position du dossier avec votre dos. Relâchez la manette pour fixer le dossier.



Hauteur du dossier

- D** Levez-vous du siège et positionnez-vous derrière celui-ci. **Prenez le dossier des deux mains et soulevez-le** jusqu'à obtenir la hauteur désirée. Pour redescendre le dossier, montez-le au maximum puis redescendez-le.



Soutien cervical

- E** Ajustez le soutien cervical en hauteur **en le faisant coulisser de haut en bas**, exactement comme dans une voiture. Puis, réglez la profondeur grâce à ses points de pivot de manière à ce que vous puissiez vous reposer dessus en position «relâchée», sans qu'il vous gêne lorsque vous effectuez des tâches plus actives (saisie informatique, contrôle de documents, etc).



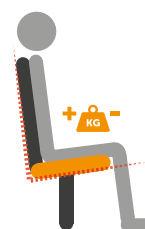
Inclinaison de l'assise et réglage de la bascule

- F** Inclinez le siège en levant la **1ère manette située à droite du siège**. Baissez la manette pour bloquer le siège dans la position souhaitée ou laissez-le en fonction «bascule libre» en conservant la manette levée.



Résistance de la bascule

G Si vous souhaitez utiliser le siège en «bascule libre», réglez l'intensité de cette bascule afin de ne pas être poussé vers l'avant, ni de partir trop en arrière. Le mouvement des bras d'avant en arrière doit permettre l'inclinaison du siège. Pour modifier l'intensité, bloquez la bascule à l'aide de la manette puis **tournez la molette située sous le siège**. Lorsque vous êtes assis, tournez vers la gauche pour durcir le retour, et vers la droite pour l'assouplir. Ce réglage est très précis et nous vous recommandons de prendre le temps de le faire avec soin, et de demander de l'aide à votre distributeur pour toute question.



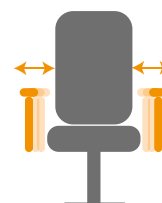
Hauteur et profondeur des accoudoirs

H 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 utilisant le bouton situé sur le côté extérieur**, 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°.



Écartement des accoudoirs

i Lorsque la hauteur des deux accoudoirs est fixée, réglez la largeur grâce aux molettes situées 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. Sur les accoudoirs Ergo-Flex, vous pouvez également ajuster la profondeur et l'inclinaison latérale.



Les sièges Relative sont conçus 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 Relative et de faire varier vos positions au maximum.