



swiss
made

FR



Mode d'emploi:
en 8 étapes = 3 minutes

TERGON
SWISS ERGOCHAIRS

FR

Film mode d'emploi
(durée 3 minutes)
et davantage
d'informations sur
www.tergon.ch



Mode d'emploi: en 8 étapes = 3 minutes



1. Hauteur d'assise

- Relevez la manette devant à droite pour faire descendre ou monter le siège
- Réglez la hauteur du siège pour former un angle d'environ 90 degrés au niveau des genoux. Vos pieds doivent entièrement toucher le sol.



2. OPTION : profondeur d'assise

- Maintenez la manette devant à gauche vers le haut et poussez l'assise vers l'avant
- Relâchez la manette et asseyez vous bien au fond de votre siège
- Contrôlez qu'un espace d'environ 2 à 3 doigts se situe entre le creux du genou et le bord du siège



3. OPTION : inclinaison du siège

- Tirez la manette derrière à gauche complètement vers le haut et laissez-la dans cette position
- En vous penchant vers l'avant, l'assise s'inclinera vers le bas. Choisissez l'inclinaison qui vous convient le mieux, et abaissez la manette pour bloquer l'assise
- Cette inclinaison offre un effet de « coussin de cale » pour les lombalgies, favorise une meilleure circulation sanguine dans les jambes



4. Hauteur du dossier

- Montez le dossier avec les deux mains jusqu'à la hauteur souhaitée (7 positions au total)
- Pour redescendre le dossier, montez-le jusqu'à la butée et laissez-le retomber jusqu'au « clic », ce qui réengage le mécanisme



5. Dossier dynamique

- Tirez la manette derrière à droite vers le haut et laissez-la dans cette position
- Le dossier se libère et s'incline avec le poids du corps vers l'arrière:
*** ASSISE DYNAMIQUE ***
- Nous vous recommandons de laisser le dossier dans cette position libre
- Le fait de basculer d'avant en arrière favorise le métabolisme des disques intervertébraux et active les muscles lombaires



6. OPTION : réglage des accoudoirs

- Appuyez sur le bouton extérieur pour régler la hauteur de l'accoudoir. L'avant-bras, ainsi que le coude doivent reposer sur l'accoudoir.
- IMPORTANT: les accoudoirs doivent être à la même hauteur que votre bureau. Si ce n'est pas le cas, alors montez ou descendez votre siège



7. Contre-pression du dossier

- La grande molette sous le siège vous permet de régler la contre-pression du dossier. Tournez-la dans le sens des aiguilles d'une montre pour durcir la pression, ou dans le sens inverse pour la mollir.
- Réglez la dureté de la contre-pression de sorte que le dossier vous ramène «automatiquement» dans la position verticale
- La contre-pression ne doit être ni trop forte ni trop faible = le mouvement de bascule du dossier doit rester agréable



8. OPTION : Schukra

- Réglage individuel de la dureté de l'appui lombaire central de votre dossier

