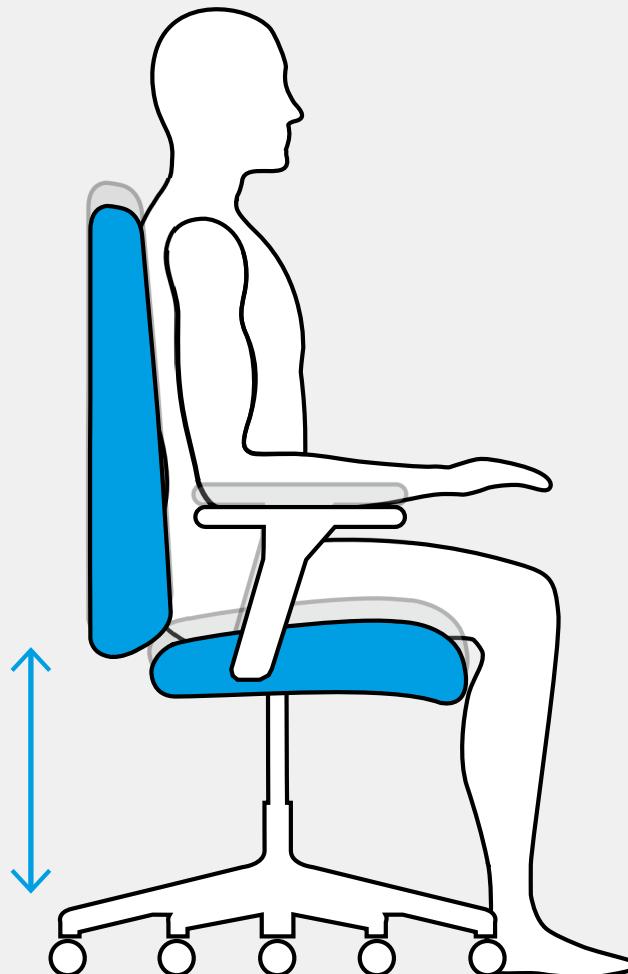


How to adjust a chair



EN

Setting height of the seat

Set the seat height to ensure your thighs are at 90° angle to your calf and the front edge is located right beneath your knees.

PL

Ustawianie wysokości siedziska

Wysokość siedziska należy ustawić tak, aby kąt pomiędzy udami a łydkami wynosił 90°. Przednia krawędź siedziska powinna znajdować się bezpośrednio pod kolanami użytkownika.

DE

Einstellung der Sitzhöhe.

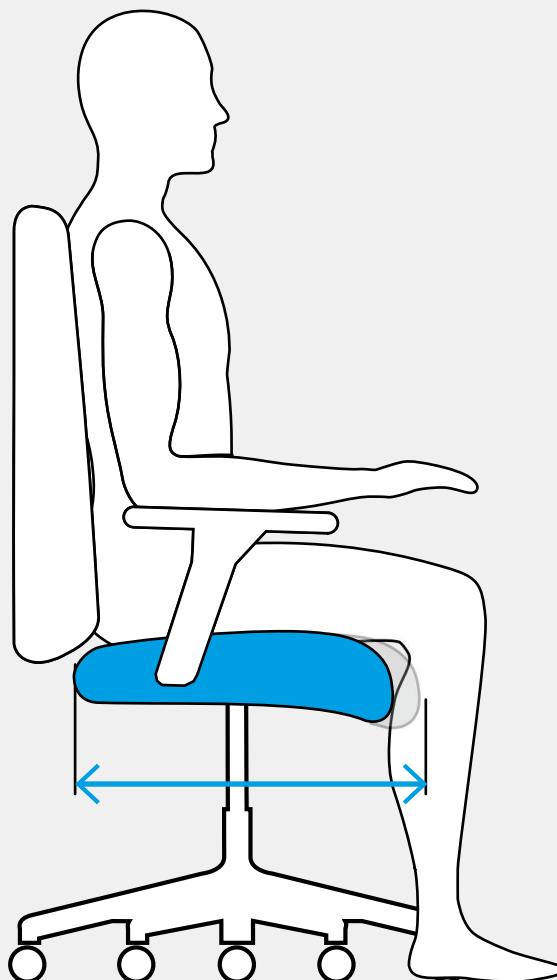
Stellen Sie die Höhe des Sitzes so ein, dass Ihre Ober- und Unterschenkel einen 90°-Winkel bilden und die Vorderkante der Sitzfläche unterhalb Ihrer Knie positioniert ist.

FR

Réglage de hauteur d'assise.

La hauteur d'assise doit être réglée de manière à ce que les cuisses et les mollets forment l'angle de 90°. Le bord avant de l'assise doit se trouver directement sous les genoux de l'utilisateur.

How to adjust a chair



EN

Setting depth of the seat

While sitting ensure you have a gap the thickness of your hand, from the front edge of the chair seat and the back of knees. Optimal depth of the seat – about 50 cm – provides support of $\frac{2}{3}$ up to $\frac{3}{4}$ length of thighs.

PL

Ustawianie głębokości siedziska

Aby właściwie ustawić głębokość siedziska należy upewnić się czy jest odstęp o grubości dłoni pomiędzy przednią krawędzią siedziska a kolanami. Optymalna głębokość siedziska to ok. 50 cm. Zapewnia ona podparcie na $\frac{2}{3}$ do $\frac{3}{4}$ długości uda.

DE

Einstellung der Sitztiefe.

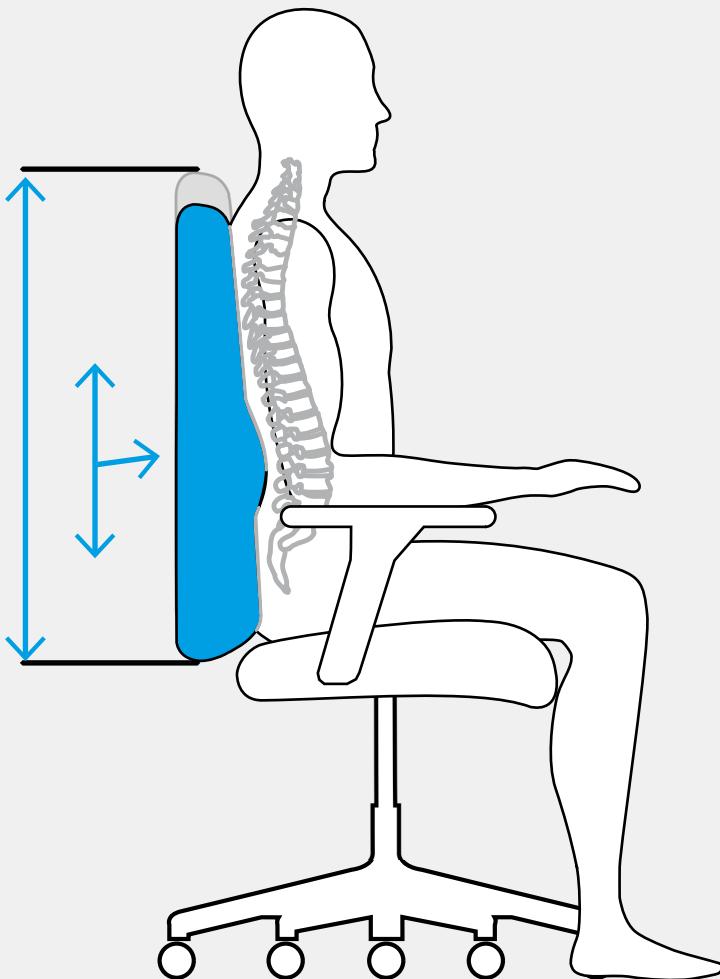
Achten Sie beim Sitzen darauf, dass zwischen der Vorderkante der Sitzfläche und Ihren Kniekehlen eine Handbreit Abstand besteht. Die optimale Sitztiefe – etwa 50 cm – stützt $\frac{2}{3}$ bis $\frac{3}{4}$ der Oberschäckellänge.

FR

Réglage de profondeur d'assise.

Afin de régler correctement la profondeur de l'assise, assurez-vous qu'il y ait une distance équivalente à l'épaisseur d'une main entre le bord avant de l'assise et vos genoux. La profondeur optimale de l'assise est d'environ 50 cm. Elle assure un soutien sur $\frac{2}{3}$ à $\frac{3}{4}$ de la longueur de vos cuisses.

How to adjust a chair



EN

Setting height of the backrest

Sit on the chair and adjust height of the backrest so that its shape fits your back and provides a comfortable support.

PL

Ustawianie wysokości oparcia

Aby ustawić wysokość oparcia należy usiąść na krześle i ustawić oparcie tak, aby jego kształt pasował do pleców użytkownika i zapewniał komfortowe podparcie.

DE

Einstellung der Rückenlehnenhöhe.

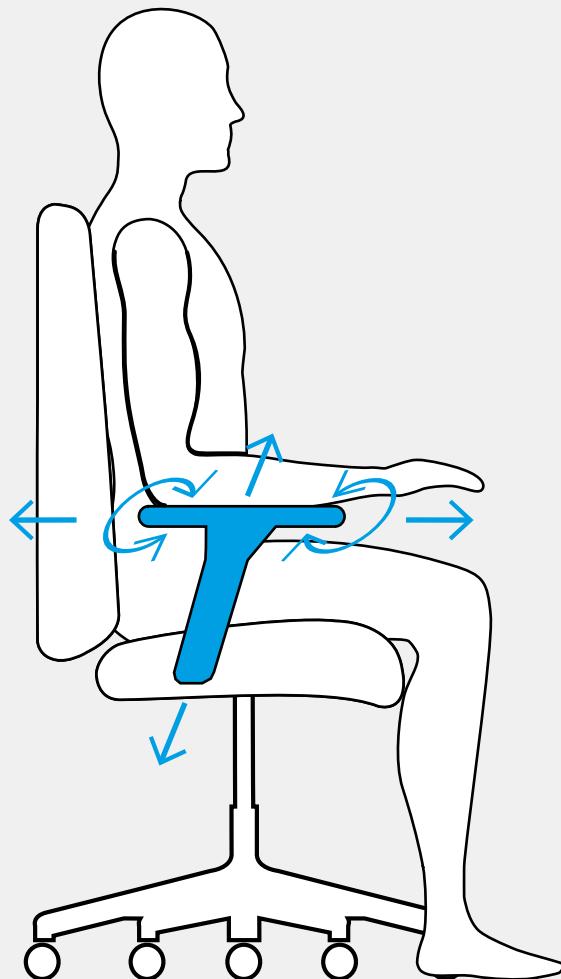
Setzen Sie sich auf den Stuhl und stellen Sie die Höhe der Rückenlehne so ein, dass sie zu Ihrem Rücken passt und eine komfortable Unterstützung bietet.

FR

Réglage de hauteur de dossier.

Afin de régler la hauteur du dossier, asseyez-vous dans le siège et réglez le dossier de manière à ce que sa forme s'adapte à votre dos et vous procure un soutien confortable.

How to adjust a chair



EN

Setting armrests

Remember, angle between the forearm and the arm should be min. 90°. If you work on a computer, it is important that the armrests support your forearms. This will create one line with the wrists, allowing them to remain in a neutral position.

PL

Ustawianie podłokietników

Należy pamiętać o tym, aby kąt pomiędzy przedramieniem a ramieniem wynosił co najmniej 90°. Jeśli użytkownik pracuje przy komputerze, ważne jest, aby podłokietniki zapewniały podparcie przedramionom. Dzięki temu utworzą one jedną linię z nadgarstkami, co pozwoli pozostać im w pozycji neutralnej.

DE

Einstellung der Armlehnen.

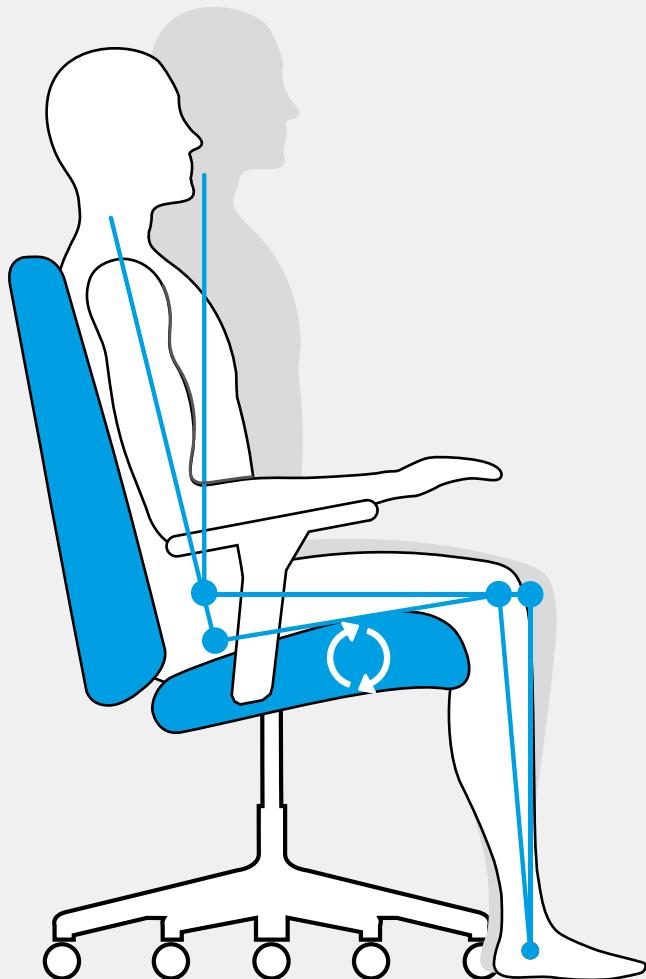
Beachten Sie, dass der Winkel zwischen Unter- und Oberarm mindestens 90° betragen sollte. Bei der Arbeit am Computer ist die Unterstützung der Armlehnen für Ihre Unterarme von großer Bedeutung. So bilden sie eine Linie mit den Handgelenken und bleiben in einer natürlichen Haltung.

FR

Réglage d'accoudoirs.

N'oubliez pas que l'angle entre l'avant-bras et le bras doit être d'au moins 90°. Si vous travaillez sur un ordinateur, il est important que les accoudoirs soutiennent vos avant-bras. Cela les alignera avec les poignets, leur permettant de rester dans une position neutre.

How to adjust a chair



EN

Setting an inclination angle of the backrest

Adjust an inclination angle of the backrest to the type of work. Remember that the backrest should always adhere to the back providing an appropriate support of the spine, particularly in the lumbar section.

PL

Ustawianie kąta nachylenia oparcia

Kąt nachylenia oparcia należy dopasować do stylu pracy. Należy pamiętać o tym, aby oparcie zawsze przylegało do pleców użytkownika, zapewniając właściwe podparcie kręgosłupa, a w szczególności jego części lędźwiowej.

DE

Einstellung des Neigungswinkels der Rückenlehne.

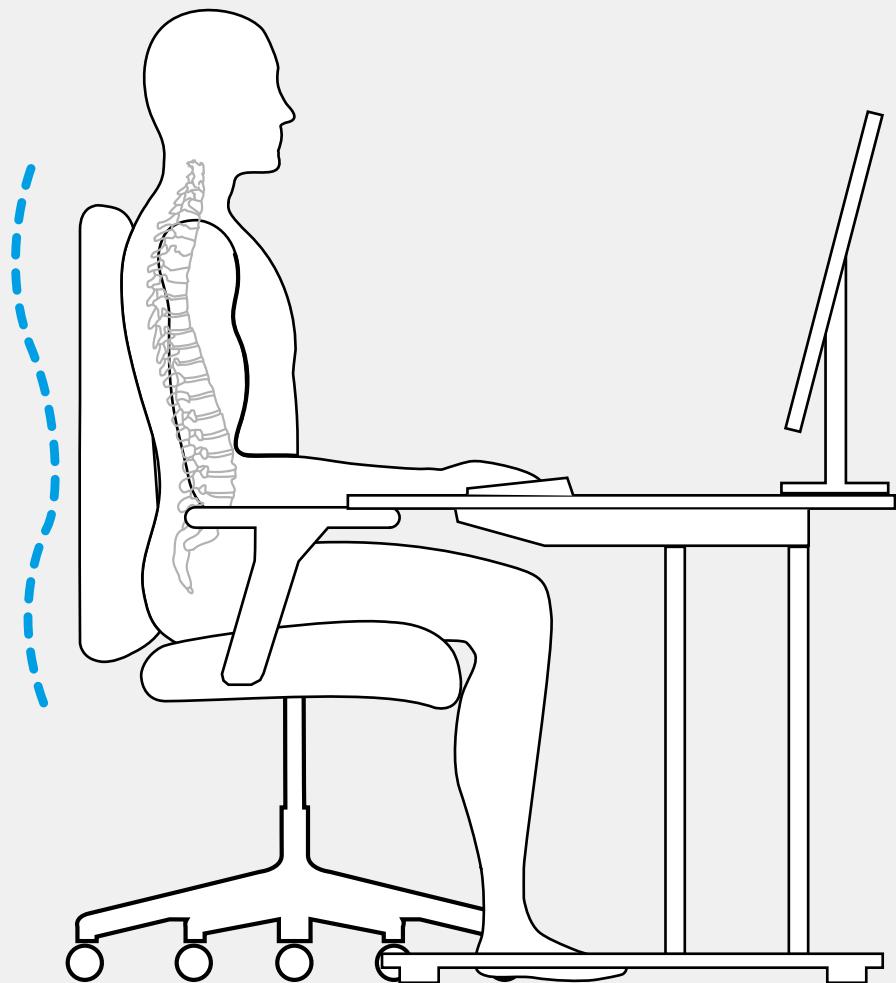
Passen Sie den Neigungswinkel der Rückenlehne an Ihre Arbeitsweise an. Dabei ist zu beachten, dass die Rückenlehne immer an Ihrem Rücken anliegen sollte, um eine optimale Unterstützung der Wirbelsäule, insbesondere im Lendenbereich, zu gewährleisten.

FR

Réglage d'angle d'inclinaison de dossier.

L'angle d'inclinaison du dossier doit être adapté au type de travail. N'oubliez pas que le dossier doit toujours adhérer au dos de l'utilisateur, en assurant le soutien approprié de la colonne vertébrale, et tout particulièrement de sa partie lombaire.

How to adjust a chair



EN

Setting height of the desk

Sit at the desk on the adjusted chair. Desktop height should enable comfortable work with the provision of the minimal angle of 90° between the forearm and shoulders (most often 68 cm–76 cm).

PL

Ustawianie wysokości biurka

Należy usiąść przy biurku na odpowiednio ustawionym krześle. Wysokość blatu powinna umożliwiać użytkownikowi wygodną pracę, zapewniając minimalny kąt 90° pomiędzy przedramieniem a ramieniem (najczęściej wysokość ta wynosi 68–76 cm).

DE

Einstellung der Schreibtischhöhe.

Setzen Sie sich am Schreibtisch auf den für Sie passend eingestellten Stuhl. Die Höhe des Schreibtisches sollte ein komfortables Arbeiten ermöglichen, wobei der Winkel zwischen Unterarm und Oberarm mindestens 90° betragen sollte (Die optimale Tischhöhe beträgt meist 68 cm–76 cm).

FR

Réglage de hauteur de bureau.

Asseyez-vous devant le bureau dans un siège correctement réglé. La hauteur du plateau doit permettre à l'utilisateur un travail confortable, tout en assurant un angle d'au moins 90° entre l'avant-bras et le bras (le plus souvent, c'est une hauteur entre 68 et 76 cm).