

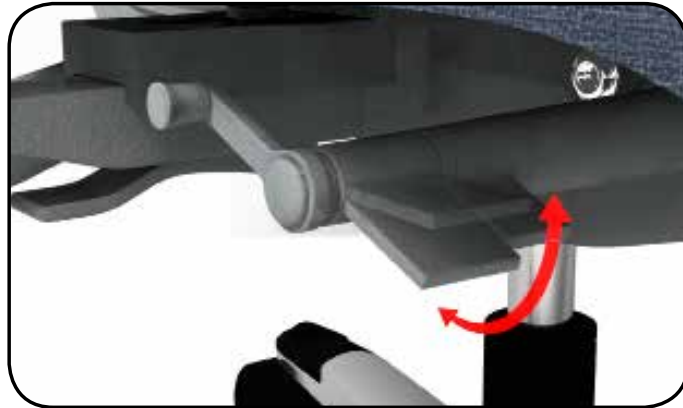
## INSTÄLLNINGAR:



- 1 Sitthöjd
- 2 Sittdjup
- 3 Gungmotstånd
- 4 Ryggstöd
- 5 Armstöd
- 6 Multiflex eller Synkron
- 7 Huvudstöd
- 8 Låsning
- 9 Arbetspositioner

1

## SITTHÖJD



- Sitt i stolen med fötterna i golvet. Reglera stolens höjd med reglaget på din högra sida, enligt bild, tills du hittar en höjd som känns bra.

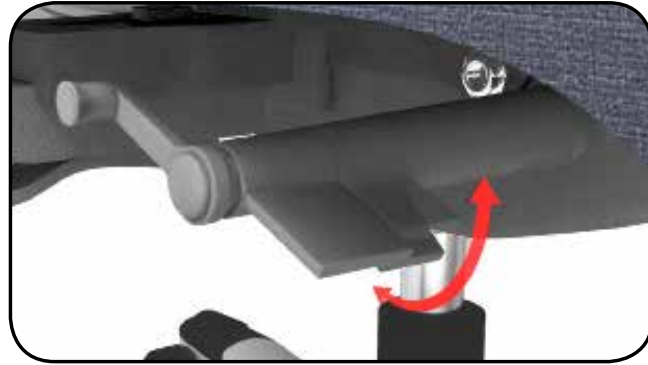
## TÄNK PÅ:



- Försök få ungefär 90 grader i knäledsvinkel. I denna vinkel är det lättast att få ut max av stolens funktioner.
- Tänk även på att du kan behöva justera höjden på ditt arbetsbord för att uppnå detta.

2

## SITTDJUP



- Tryck det inre reglaget, på din högra sida, nedåt, skjut sitsen ut från ryggen, släpp knappen. Sätt dig på sitsen så du sitter bekvämt, tryck reglaget nedåt igen, skjut sitsen sakta mot ryggstödet tills din rygg "möter" ryggstödet.

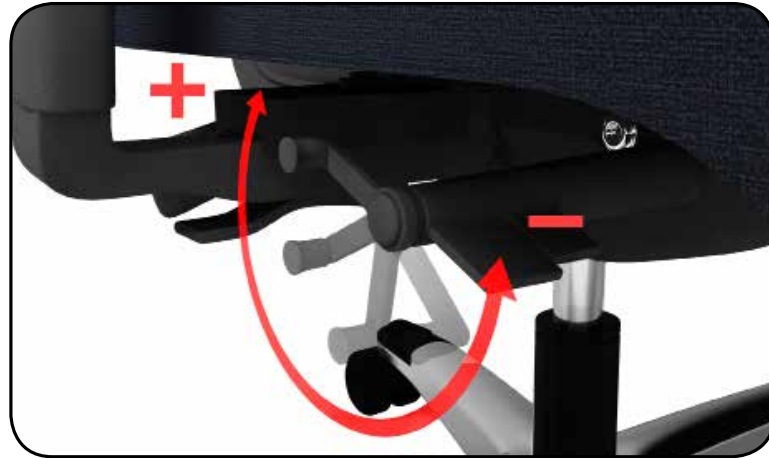
### TÄNK PÅ:



- Låt sitsen glida bakåt mot ryggstödet och släpp knappen när du känner ett lätt tryck från ryggstödet.
- Låt inte sitsen gå ända ut till vaden utan låt det bli ett mellanrum på ca 30-50 mm mellan sitsens framkant och din vad.

3

## GUNGMOTSTÅND



- Dra ut veven nr 3 på din högra sida i sidled. Justera/veva denna tills du hittar ett läge där du känner att stolen följer dig bekvämt i dina olika arbetspositioner.

## TÄNK PÅ:



- Försök att få stolen att bli följsam, inte för mjuk eller hård i rörelsen.

4

## RYGGSTÖD



- Dra ryggstödet så högt upp som det går, låt den sedan glida ned till lägsta läge. Sitt i stolen och dra ryggstödet sakta uppåt till du hittar en höjd som känns bra, släpp där. I högsta läget så släpps ryggen ner till bottenläget.

## TÄNK PÅ:

- Tänk på att försöka få din rygg att passa i stolens svankstöd så bra som möjligt, prova dig fram.



- OBS! Om stolen är extrautrustad med "svank pump" Pumpa först upp svankpumpen till bekväm nivå. Utför sedan ovan.

# 5

## ARMSTÖD 4D



1. Bredd



2. Höjd.



3. Vinkel



4. Djupled

● Stolens armstöd är reglerbara i 4 leder enligt ovan

1. Under stolen på höger/vänster sida finns er ratt för att kunna justera bredden på armstöden. Önskas stolen utan armstöd, skruva ut ratten helt och ta bort armstödet.
2. På armstödsstödsstolpljen, utsidan, finns en knapp, tryck på denna för att ändra höjden på armstödet.
3. På undersidan av armstödsplattan finns en knapp, tryck på denna för att ändra armstödetets vinkel.
4. Dra i armstödsplattan för att ändra armstödetets djupledsposition.

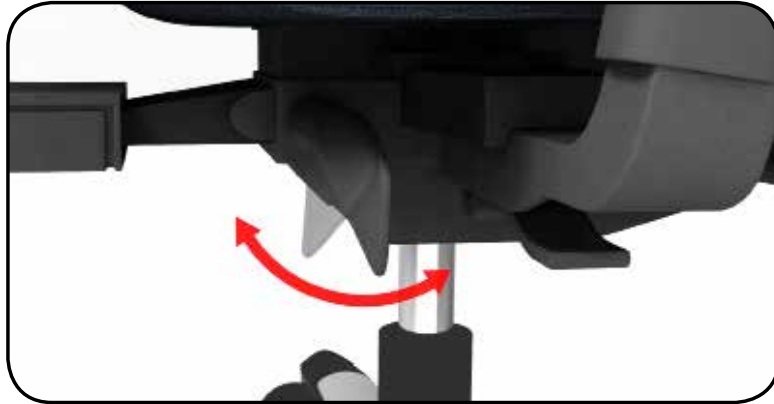
Prova dig fram tills du hittar en inställning som känns bra.

### TÄNK PÅ:

● Armstöden kan även fungera som en förlängning av din arbetsyta.



## MULTIFLEX ELLER SYNKRONGUNGA



- Denna stol är utrustad med två olika gungmekanismer:
  - Multiflex, sits och rygg rör sig oberoende av varandra.
  - Synkron, sits och rygg följs åt i en förutbestämd rörelse.

Vrid på spaken/handtaget nr 7 på höger sida och välj mellan Multiflex eller Synkronunga efter behov.

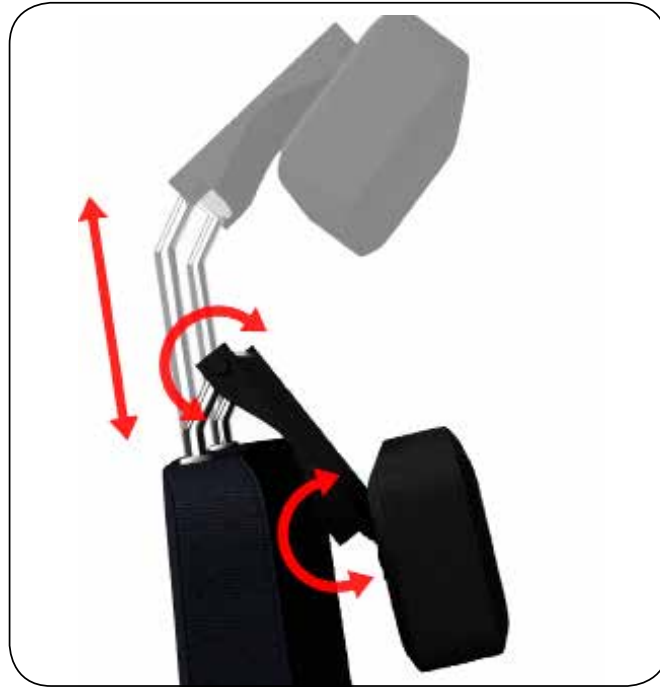
### TÄNK PÅ:

- De olika inställningarna på gungan gör att du kan variera ditt arbetssätt mer och uppnå fler arbetsställningar än på en normal arbetsstol.



7

## HUVUDSTÖDET



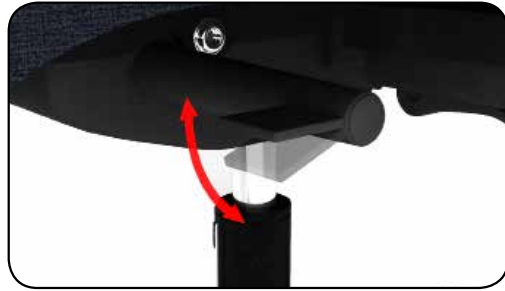
### TÄNK PÅ:

- Huvudstödet går att justera i höjd, djup och vinkel. Sitt i stolen och prova dig fram tills du hittar en bekväm position.
- Huvudstödet ska fungera som avlastning när du lutar dig lätt bakåt, inte ge stöd mot huvudet hela tiden.
- Huvudstödet stora reglerbarhet gör det möjligt för långa såväl som kortare personer att använda nackstödet på samtliga ryggstödshöjder.



8

## LÅSNING AV GUNGFUNKTIONEN



- Genom att vrida på reglage på din vänstra sida kan du låsa stolen i olika positioner.

## TÄNK PÅ:



- En låst arbetsstol ger inte samma ergonomi som en rörlig. Undvik därför att ha gungan låst för länge.

## EXEMPEL PÅ ARBETSPOSITIONER



### Position 1

Aktiv framåt arbetsposition. Stolen är inställd för att följa med i framåtgående arbetsposition.



### Position 2

Bakåt position, synkron. Sits och rygg följs åt i en bakåtlutande arbetsposition.



### Position 3

Bakåt position, friflytande. Sits och rygg kan i en bakåtlutande arbetsposition röra sig individuellt från varandra.



### Position 4

Aktivt högre sadelsittande, med sits tippad framåt, passar bäst mot högre bords-höjder.

Thule Möbler AB  
Box 27  
736 21 Kungsör

Tele: 0227 - 120 40  
E-post: [mail@thulemobler.se](mailto:mail@thulemobler.se)

Version 2017-1