

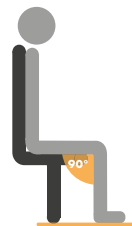


RÉGLAGES ET INSTALLATION

Les photos des manettes de réglage citées ci-dessous sont présentes en page 1.

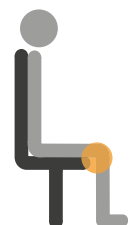
Hauteur de l'assise

- 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 première manette 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** Poussez **le bouton situé sous l'assise à droite 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).



Hauteur du dossier

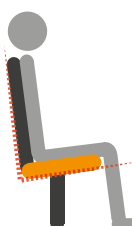
- C** Réglez la hauteur du dossier en appuyant simultanément sur les **deux boutons situés à l'arrière, de chaque côté du dossier**, tout en montant ou descendant le dossier à votre convenance. Relâchez les boutons lorsque le réglage vous convient.



Inclinaison de l'assise *

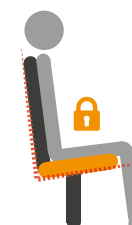
- D** Pour incliner l'assise, levez-vous du siège et **tournez dans le sens des aiguilles d'une montre les deux manettes** situées à l'arrière de l'assise. Une fois celles-ci bloquées, l'assise est inclinée vers l'avant. Pour positionner l'assise à 0°, tournez les manettes dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

*Réglage uniquement sur le XDB



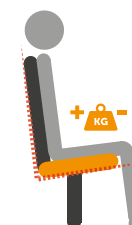
Inclinaison du dossier et réglage du synchrone

- E** Activez la fonction synchrone **en levant la manette située à gauche du siège**. Laissez cette manette levée pour que le dossier et l'assise s'inclinent de façon synchronisée. Baissez la manette pour bloquer cette fonction et garder le siège dans une position fixe.



Résistance du synchrone

- F** Si vous souhaitez utiliser votre siège avec la fonction synchrone activée, réglez l'intensité du synchrone en **tournant la manivelle à droite de l'assise**. Lorsque vous êtes assis, tournez d'avant en arrière pour durcir le retour, et d'arrière en avant pour l'assouplir.



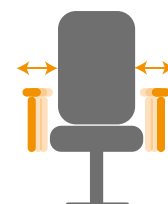
- G** **Soutien cervical**
Ajustez le soutien cervical en hauteur **en le faisant coulisser de haut en bas**, exactement comme dans une voiture.



- H** **Hauteur et profondeur des accoudoirs**
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 intérieur**, 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°. Réglez la profondeur et l'orientation des accoudoirs en poussant, tirant ou tournant les plateaux vers la position désirée.



- i** **Écartement des accoudoirs**
Lorsque la hauteur des deux accoudoirs est fixée, réglez la profondeur grâce aux **manettes situées sous ceux-ci** 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.



Les sièges XDB / XBA 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 XDB / XBA et de faire varier vos positions au maximum.