



RÉGLAGES ET INSTALLATION

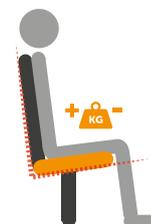
Les photos des manettes de réglage citées ci-dessous sont présentes en page 1.

- A Hauteur de l'assise**
Asseyez-vous au fond du siège et veillez à avoir les pieds bien à plat sur le sol. Montez ou baissez l'assise en levant **la manette «Up/Down» située à droite de votre siège**. Relâchez la manette lorsque l'angle à l'articulation du genou est à environ 90°.
- B Profondeur de l'assise**
Descendez du siège et actionnez la **manette «Slide» 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).
- C Inclinaison du dossier**
Réglez l'inclinaison du dossier selon votre angle de confort en levant **la manette «Back» à gauche de votre siège**, tout en faisant varier la position du dossier avec votre dos. Relâchez la manette pour fixer le dossier.
- D Hauteur du dossier**
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.
- E Galbe du dossier**
Modifiez la courbure du dossier, sortez la pompe lombaire se situant à l'arrière du dossier et **pressez-la** jusqu'à obtenir le galbe désiré.
- F Soutien cervical**
Ajustez le soutien cervical en hauteur en le faisant coulisser de haut en bas, exactement comme dans une voiture. Puis réglez la profondeur et l'inclinaison 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).
- G Réglage de l'inclinaison de l'assise**
Relevez **la manette «Tilt» située à droite du siège** pour régler l'inclinaison de l'assise, puis baissez-la pour bloquer le siège en position désirée.



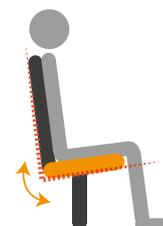
Tension de la bascule

- H** Pour modifier l'intensité de la bascule, tournez **la manette ronde située en dessous de l'assise**. Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour durcir la tension, et dans le sens inverse pour la relâcher. 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.



Amplitude de bascule

- i** Tournez **la première manette située à droite du siège** pour régler l'amplitude de bascule. Tournez dans le sens des aiguilles d'une montre pour libérer la bascule et aller vers l'avant, ou tournez dans le sens inverse pour limiter cette inclinaison vers l'avant.



Hauteur, profondeur et orientations des accoudoirs

- J** 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°. Réglez ensuite l'orientation des plateaux en les tournants dans le sens qui vous convient.



Écartement des accoudoirs

- K** Lorsque la hauteur des deux accoudoirs est fixée, réglez leur écartement **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.



Les sièges Bodybilt 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 Bodybilt et de faire varier vos positions au maximum.