

# LE MODE D'EMPLOI

## Siège Creed 6005

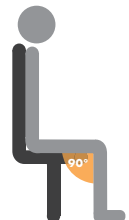


## RÉGLAGES ET INSTALLATION

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 ou sur un repose-pieds. Montez ou baissez l'assise en soulevant **la manette à gauche de votre siège**. Relâchez la manette lorsque l'angle de l'articulation du genou est à environ 90°.



### Profondeur de l'assise et hauteur du dossier

- B** Pour augmenter la profondeur d'assise et la hauteur du dossier, tournez la molette **située à droite du siège** dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour les réduire, tournez la molette dans le sens inverse. 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 soulevant **la manette située au dos du dossier, tout en le relevant ou le baissant**. Relâchez la manette lorsque le dossier est à la bonne hauteur. Pour vérifier si le dossier est à la bonne hauteur, assurez-vous qu'il soutient correctement le bas du dos (lombaires) et que les épaules restent détendues. Le bassin doit être bien au fond du siège, sans glisser vers l'avant. Si la posture est naturelle et confortable sans effort, le réglage est adapté.



### Soutien cervical

- D** Commencez par dévisser la molette située sous le siège, reliée à l'appui-tête. Ajustez le soutien cervical en hauteur en le faisant coulisser de haut en bas, exactement comme dans une voiture. Une fois à la bonne hauteur, revissez la molette pour fixer le réglage. Puis réglez la profondeur grâce à **son point 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).



### Blocage / déblocage de la bascule

- E** **Tirez la deuxième manette située à l'arrière gauche du siège** pour régler le siège en bascule libre ou pour choisir l'inclinaison souhaitée parmi les trois crans disponibles : bascule arrière, bascule avant, neutre. Renforcez cette manette dans sa position initiale vers le bas, pour fixer le siège dans une position définie.

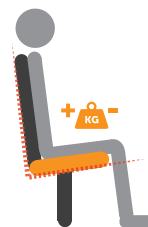


### Tension de basculement

Pour modifier l'intensité de la bascule, **deux boutons situés à droite de l'assise** vous permettent de régler séparément :

- **La tension de bascule vers l'avant** : Poussez le bouton vers la gauche (<) pour durcir la tension, et vers la droite (>) pour la relâcher.
- **La tension de bascule vers l'arrière** : Poussez le bouton vers la gauche (<) pour durcir la tension, et vers la droite (>) 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.



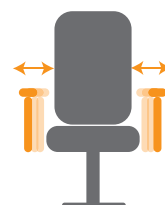
### Hauteur et orientation des accoudoirs

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 appuyant sur les boutons situés à l'intérieur de chaque accoudoir**, 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. La hauteur doit permettre de garder les épaules soutenues mais détendues, sans qu'elles ne remontent, et de maintenir un angle de coude proche de 90°. Réglez ensuite l'orientation des plateaux pour éviter d'écarter les coudes du buste ; vous pourrez les ajuster selon votre confort par la suite.



### Écartement des accoudoirs

Lorsque la hauteur des deux accoudoirs est fixée, réglez leur écartement **en desserrant la manette située sous le siège à droite** 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. Une fois la position trouvée, resserrez la manette.



*Le siège Creed 6005 est conçu 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 Creed 6005 et de faire varier vos positions au maximum.*