

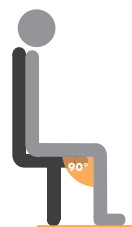


## RÉGLAGES ET INSTALLATION

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 en soulevant **la manette plate 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** Descendez du siège et appuyez sur **le bouton «Push» situé à droite**. Tenez l'assise par le côté avant de la pousser vers l'avant ou vers l'arrière. 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 galbe du dossier

- C** Réglez la hauteur du galbe du dossier en soulevant ou en baissant **les manettes situées à droite et à gauche de la face intérieure du dossier**. Positionnez-le au niveau de vos lombaires.



### Galbe du dossier

- D** Modifiez la courbure du dossier **en pompant avec la poire** située à droite sous l'assise. Pompez pour accentuer le maintien et appuyez sur le bouton situé à la base de la poire pour réduire le maintien au niveau des lombaires.



### Soutien cervical

- E** Ajustez le soutien cervical en hauteur en **le faisant coulisser de haut en bas**. Réglez ensuite la profondeur 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).



### Blocage et débloquage du dossier

- F** **Tirez vers le haut la manette située à gauche de votre siège** pour régler le siège en mode dynamique. Poussez cette manette vers le bas pour fixer le siège dans une position définie.



### Ajustement de la résistance du dossier

- G** Pour modifier la résistance du dossier, **tournez la première manette située à droite en-dessous de l'assise.** Tournez vers l'avant 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.



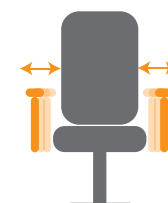
### Hauteur des accoudoirs

- H** 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 le bouton situé à l'extérieur sur la base 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. Cette hauteur doit correspondre à un angle des coudes d'environ 90°. Réglez ensuite l'orientation des plateaux **en maintenant la 2ème manette enfoncée** pour les tourner dans le sens qui vous convient.



### Écartement, profondeur et orientation des accoudoirs

- I** Lorsque la hauteur des deux accoudoirs est fixée, réglez leur écartement, l'orientation et la profondeur **en appuyant sur le bouton située à la base des accoudoirs, sur la face intérieure,** 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.



*Le siège Astor 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 Astor et de faire varier vos positions au maximum.*