

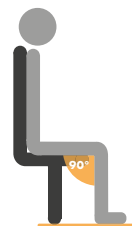


## RÉGLAGES ET INSTALLATION

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 première manette plate située à droite de votre siège**. Relâchez la manette lorsque l'angle à l'articulation du genou est d'environ 90°. Une hauteur trop faible risquerait de provoquer une fermeture du bassin et des tensions lombaires. Une hauteur trop importante, à l'inverse, risquerait de provoquer une mauvaise circulation dans les jambes. Si, au plus bas, vous n'avez pas les pieds à plat sur le sol, utilisez un repose-pieds.



### Profondeur de l'assise

- B** Descendez du siège, glissez votre main gauche entre le dossier et l'assise et **tirez le bouton situé à droite avec votre main libre**. Poussez l'assise vers l'avant ou vers l'arrière à votre convenance. Une bonne profondeur doit permettre le passage d'une main entre le bout de l'assise et le creux poplité (arrière du genou) et une bonne répartition des pressions.



### Galbe du dossier

- C** Modifiez la courbure du dossier **en pressant la pompe située à droite sous l'assise**. Pour réduire la pression, appuyez sur le bouton se trouvant sur la tige de la pompe. Le gonflage idéal doit vous permettre de sentir votre creux lombaire comblé.



### Hauteur du dossier

- D** Réglez la hauteur du dossier en appuyant sur **la manette située à l'arrière, sous le dossier, tout en le relevant ou le baissant**. Le galbe du dossier précédemment gonflé doit être à hauteur de votre creux lombaire. Relâchez la manette lorsque le dossier est à la bonne hauteur. Réajustez le gonflage du galbe du dossier si nécessaire.



### Soutien cervical

- E** Ajustez la hauteur du soutien cervical en dévissant les molettes situées derrière celui-ci, puis en le faisant coulisser de haut en bas. Une fois la bonne hauteur trouvée, resserrez les molettes. Réglez ensuite la profondeur grâce à **ses points de pivot**. Le but est qu'il ne soit pas en contact permanent afin de ne pas vous gêner lorsque vous êtes en position « active », mais assez proche pour ne pas créer une trop grande extension cervicale lorsque vous l'utilisez pendant les périodes plus calmes (pause, téléphone, etc.).



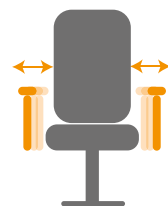
### Hauteur, profondeur et orientation des accoudoirs

Dans un premier temps, abaissez les accoudoirs au minimum **en appuyant sur le bouton située sur la base de chaque tige**, 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. Elle doit correspondre à un angle des coudes d'environ 90°. Réglez ensuite l'orientation des plateaux **en maintenant le bouton intérieur enfoncé** pour les tourner dans le sens qui vous convient. La profondeur doit être ajustée de sorte que les accoudoirs ne vous empêchent pas de vous rapprocher de votre bureau. Un réglage efficace permet de supprimer les tensions qui peuvent se créer sur les membres supérieurs et au niveau cervical. Les accoudoirs doivent soutenir les bras dans la position la plus naturelle et détendue possible.



### Écartement des accoudoirs

Lorsque la hauteur des deux accoudoirs est fixée, réglez leur écartement **en abaissant la manette située à la base des accoudoirs, sous l'assise**, de manière à adopter une position naturelle. Le but étant de ne pas avoir à écarter les coudes ni à les avoir trop proches de vous (angle entre votre corps et votre buste compris entre 0 et 20°).



Une fois ces réglages effectués, remontez si nécessaire l'assise pour que les accoudoirs, lorsque vous êtes assis sur le siège, arrivent légèrement (quelques millimètres) au-dessus du plan de travail. Ainsi, vous bénéficierez d'un soutien des membres supérieurs en ayant accès à vos outils informatiques. Si nécessaire, installez un repose-pieds pour vous permettre de retrouver un angle à 90° au niveau des genoux et conserver un appui au sol (ne pas vous retrouver sur la pointe des pieds).

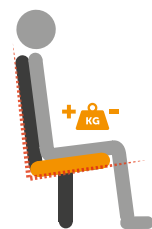
### Blocage / déblocage de la bascule

**Tirez et tournez vers l'arrière la molette située à gauche de votre siège** pour libérer la mécanique synchrone du fauteuil. **Tournez cette molette vers l'avant pour fixer le siège** dans la position qui vous convient le mieux. La position dynamique est recommandée pour conserver un mouvement et un accompagnement des mouvements en position assise. Cela permet de préserver les articulations et une bonne circulation sanguine. Il est important que la résistance de cette mécanique soit adaptée pour vous (cf. point i).



### Tension de la bascule

Pour modifier l'intensité de la mécanique synchrone, **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 l'assouplir (6 crans au total). Le mouvement du dossier doit être naturel, ni trop souple, ni trop résistant. C'est vous qui devez entraîner le mouvement (sans effort) et non le fauteuil qui doit vous entraîner en avant ou en arrière.



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