

Ce mode d'emploi est utilisable pour les sièges Platinox et Sellinox de la marque ErgoExpert



Platinox
(assise plate)



Sellinox
(assise selle)



RÉGLAGES ET INSTALLATION

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

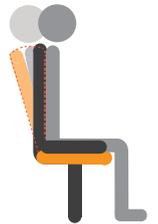
Hauteur de l'assise

- 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 située à gauche de votre siège**. Relâchez la manette lorsque l'angle à l'articulation du genou est à environ 90°.



Inclinaison du dossier et de l'assise

- B** Réglez l'inclinaison du dossier et de l'assise selon votre angle de confort. Dévissez **la manette située à droite de votre siège** (sens inverse des aiguilles d'une montre), puis ajustez la position du dossier et de l'assise. Vissez la manette pour verrouiller la position.



Hauteur du dossier

- C** Réglez la hauteur du dossier en desserrant **la molette située au dos du dossier, tout en relevant ou baissant le dossier**. Resserrez la molette 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.



Hauteur du repose-pieds cerclé

- Une fois tous ces réglages effectués, réglez le repose-pieds. Un réglage efficace de ce dernier permet de supprimer les tensions qui peuvent se créer sur les lombaires et de favoriser une bonne circulation sanguine des membres inférieurs. Dans un premier temps, assurez-vous d'être au fond de votre siège, puis descendez le repose-pieds au maximum **en desserrant la molette située au niveau de celui-ci** (sens inverse des aiguilles d'une montre). Puis progressivement, remontez-le jusqu'à ce que vos cuisses soient parallèles au sol et bloquez-le à cette hauteur en resserrant la molette. Cette hauteur doit correspondre à un angle des genoux d'environ 90°.



Les sièges de la gamme Inox 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 vos sièges Inox et de faire varier vos positions au maximum.