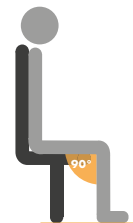


## RÉGLAGES ET INSTALLATION

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

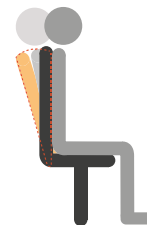
### Hauteur de l'assise

- A** Asseyez-vous au fond du siège et veillez à avoir les pieds bien à plat sur le sol. Montez ou baissez l'assise à l'aide **de la première manette en avant située à droite de votre siège**. Relâchez la manette lorsque l'angle à l'articulation du genou est à environ 90°.



### Inclinaison du dossier

- B** Réglez l'inclinaison du dossier selon votre angle de confort en relevant **la manette située à gauche du dossier**, tout en faisant varier la position du dossier avec votre dos. Relâchez la manette pour fixer le dossier.



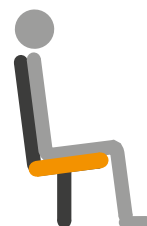
### Hauteur du dossier

- C** Réglez la hauteur du dossier **en dévissant la molette située à l'arrière de celui-ci, tout en le relevant ou le baissant**. Resserrez la molette lorsque le dossier est à la bonne hauteur.



### Inclinaison de l'assise

- D** Inclinez le siège en levant **la deuxième manette située à droite** du siège. Lâchez la manette pour bloquer l'assise selon l'inclinaison choisie.



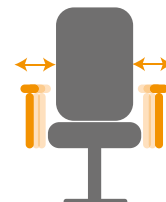
### Hauteur et profondeur des accoudoirs (en option uniquement)

- E** 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°.



### Écartement des accoudoirs (en option uniquement)

**F** Lorsque la hauteur des deux accoudoirs est fixée, réglez la largeur **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 Spirit 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 Spirit et de faire varier vos positions au maximum.*