



**EMBODY –
HINWEISE ZUR
ANPASSUNG
DES STUHL**





1 ANPASSUNG DER NEIGUNGSBEGRENZUNG

Leicht nach vorne lehnen. Den Hebel für die Neigungsbegrenzung nach oben/ in die Arretierungsposition (links hinten) bewegen.



2 ANPASSUNG DER SITZTIEFE UND -HÖHE

Winkeln Sie den Joystick vollständig an und senken Sie die Sitzfläche auf die niedrigste Position ab.

Verlagern Sie das Gewicht Ihrer Oberschenkel von der Sitzfläche weg, indem Sie Ihre Füße so anheben, dass lediglich Ihre Zehen den Boden berühren.

Heben Sie die Griffe links und rechts von der Sitzfläche behutsam an, um die Arretierung für die Sitztiefeinstellung zu lösen. Bewegen Sie die Sitzfläche entweder nach vorne oder zurück, um die gewünschte Tiefe einzustellen (eine von 6 Positionen). Die Sitzarretierung daraufhin nach unten einrasten lassen

KÖRPERGERECHTE ANPASSUNG

Achten Sie darauf, dass Ihre Kniekehlen nicht direkt mit der Sitzkante in Berührung kommen, um weniger Druck auf die Unterseite der Oberschenkel bzw. auf die Unterschenkel zu übertragen.

Winkeln Sie den Joystick vollständig an. Heben Sie Ihr Gewicht an, um die Sitzfläche auf die gewünschte Höhe zu bringen.

KÖRPERGERECHTE ANPASSUNG

Ihre Oberschenkel sollten einen Winkel von etwas weniger als 90° zu Ihren Unterschenkeln haben.

3 ANPASSUNG DER ARMHÖHE

Drücken Sie den Knopf auf der Unterseite der Armlehne, um diese höher oder niedriger zu stellen.

Damit sie unter die jeweilige Arbeitsfläche passen, können die Arme auf eine niedrige Position gebracht werden.

KÖRPERGERECHTE ANPASSUNG

Ihre Arme sollten so auf der Lehne aufliegen, dass Ihre Schultern dabei nicht angehoben werden.



4 ANPASSUNG DES ARMLEHNENABSTANDS

Die Armlehne mit beiden Händen entweder weiter nach außen schieben oder nach innen ziehen.

Die Stuhlarme sind so konzipiert, dass sich ihr Abstand ohne größeren Kraftaufwand verändern lässt, sie ihre Position bei einer unbeabsichtigten Bewegung jedoch beibehalten.

Für Nutzer mit schmalen Schultern sind die Arme nahe an der Sitzfläche fixiert, doch können diese beim Aufstehen und Hinsetzen mit einem Handgriff zur Seite gedrückt werden.

KÖRPERGERECHTE ANPASSUNG

Ihre Ellbogen sollten sich mit Ihren Schultern auf einer Linie befinden.



5 ANPASSUNG DER BACKFIT-RÜCKENLEHNE™

Dieser Schritt ist von besonderer Bedeutung, da die Rückenlehne über die gesamte Länge an die Krümmung Ihres Rückens angeglichen wird. Dies ermöglicht zugleich eine ausbalancierte Kopfhaltung auf angemessener Höhe zu Ihrem Computerbildschirm.

Beugen Sie sich leicht nach vorne und drehen Sie die Einstellung für die Rückenlehne (im Uhrzeigersinn) so, dass der maximale Neigungswinkel nach vorne möglich ist.

Lehnen Sie sich zurück.

FALLS SIE EINEN FLACHEN RÜCKEN HABEN

(d. h. mit einer geringen Krümmung zwischen dem Brust- und Lendenbereich):

Drehen Sie die Backfit-Einstellung im Uhrzeigersinn so, dass der maximale Neigungswinkel nach vorne möglich ist. Oder drehen Sie sie in die entgegengesetzte Richtung leicht zurück, bis sich Ihr Gewicht auf die Rückenlehne verlagert.

Dies ermöglicht eine nach vorne gerichtete Kopfhaltung, bei der sich der Computerbildschirm im Mittelpunkt Ihres Blickfelds befindet. Der Lendenwirbelbereich wird begrenzt gestützt. Dies ist ausreichend bei einem flachen Rücken mit geringer Krümmung im Lendenbereich.

Andere Bürostühle stützen den Rücken unter Umständen nicht in ausreichendem Maße ab, sodass sich der Kopf nach hinten neigt. Als Gegenreaktion werden dann die Schulter- und Nackenmuskeln angespannt, um den Kopf wieder mit dem Bildschirm auf eine Linie zu bringen.

FALLS SIE EINEN RUNDEN RÜCKEN HABEN

(im Brustbereich nach außen und im Lendenbereich nach innen gekrümmt):

Drehen Sie die Einstellung für die Backfit-Rückenlehne im Uhrzeigersinn so, dass der maximale Neigungswinkel nach vorne möglich ist. Die Lehne drückt Ihren Oberkörper jetzt nach vorne und Ihr Blickfeld ist auf den Boden gerichtet.

Drehen Sie die Backfit-Einstellung entgegen dem Uhrzeigersinn, um im Lendenwirbelbereich mehr Freiraum für die Krümmung Ihrer Wirbelsäule zu schaffen und für eine aufrechte Kopfhaltung zu sorgen.

Diese Positionierung der Rückenlehne sorgt gleichzeitig für eine zusätzliche Abstützung im Lendenbereich.

Nutzer mit rundem Rücken haben bei anderen Stühlen meist das Gefühl, nach vorne geschoben zu werden. Die Schultern fallen nach vorne, Kopf und Blickfeld senken sich. Als Gegenreaktion werden Schulter- und Nackenmuskeln angespannt, um die Augen wieder auf den Bildschirm auszurichten, oder man nimmt eine nach vorne gekrümmte Sitzhaltung ein.



6 ANPASSUNG DES NEIGUNGSWINKELS

Beugen Sie sich leicht vor.

Lösen Sie die Arretierung der Neigungsbegrenzung und bewegen Sie den Griff ganz nach vorne.

Lehnen Sie sich jetzt langsam im Stuhl zurück.

Bei Bedarf können Sie den Neigungswinkel durch eine entsprechende Bewegung nach oben anpassen.

KÖRPERGERECHTE ANPASSUNG

Falls der Widerstand beim Zurücklehnen zu stark ist, können Sie die Neigungsspannung durch Drehen des Knopfes entgegen dem Uhrzeigersinn verringern.

Erscheint Ihnen der Neigungswinkel hingegen zu groß, lässt sich die Neigungsspannung durch Drehen des Knopfes im Uhrzeigersinn verstärken.

Jetzt können Sie sich auch gleich mit dem schmalen Rückenteil und den gerundeten Konturen des Stuhls vertraut machen, die Ihnen zusätzlichen Bewegungsspielraum verschaffen.

Bewegen Sie Ihren Rücken von einer Seite zur anderen, verlagern Sie Ihr Gewicht, bewegen Sie Ihre Arme vor und zurück und lassen Sie sie hängen.

Embody schenkt Ihrem Körper natürliche Bewegungsfreiheit – unabhängig von Ihrer Größe, Ihre Körper- und Rückenform sowie die Beschaffenheit Ihres Arbeitsplatzes.

Genießen Sie Ihre neue Freiheit. Bleiben Sie beweglich.