

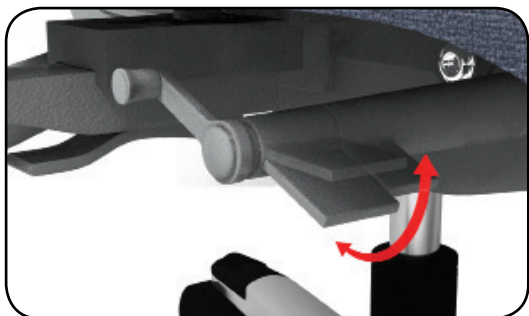


Krēsla funkcijas

- | | | |
|----------|---------------------|--------|
| 1 | Krēsla augstums | lapa 2 |
| 2 | Pamatnes regulācija | lapa 2 |
| 3 | Muguras balsts | lapa 2 |
| 4 | Kustība | lapa 3 |
| 5 | Kustības regulācija | lapa 3 |
| 6 | Pamatnes kustība | lapa 3 |
| 7 | Galvas balsts | lapa 4 |
| 8 | Roku balsts | lapa 4 |

1 Krēsla augstums

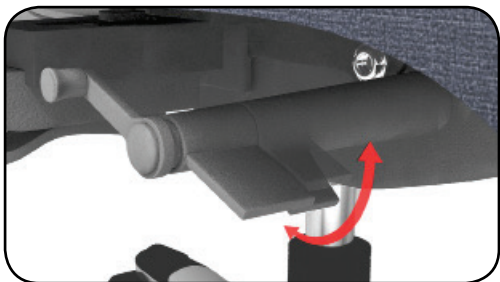
- Lai sāktu regulāciju nospiediet labajā pusē atrodamo sviru - paceliet to uz augšu



- Cenšaties sēdēt tā, ka ceļi veido 90 grādu leņķi.
- Informācijai - Lai panāktu šo leņķi, dažos gadījumos, būs nepieciešams arī augstumā regulējams galds.

2 Pamatnes regulācija

- Sēžot krēslā, nospiediet uz leju sviru, kura atrodas labajā pusē blakus augstuma regulācijai (iekšpusē) un stumjaties uz priekšu.



- Tad nospiediet pogu vēlreiz un ļaujiet pamatnei slidēt uz aizmuguri, līdz brīdim, kad jūtat, ka muguras atzveltne sāk jūs atbalstīt.



- Starp krēsla pamatnes galu un kājas locītavu vienmēr jābūt 30-50mm atstarpei, lai netiktu traucēta asinsrite.

3 Muguras atzveltne



- Muguras balsts tiek pacelts uz augšu vienkārši to paceļot. Ir 5 augstumi. Lai nolaistu lejā - vajag pacelt līdz pašai augšai un tad varēs to nolaist uz sākumpunktu.

Visbiežāk vairumam lietotāju pietiek ar pirmo augstuma līmeni.

Pareiza līmeņa nav - tas var mainīties atkarībā no sēdēšanas stāvokļa, bet galvenais vadīties pēc principa - lai muguras balsts nespiež un neliek justies nēerti.

4 Kustība

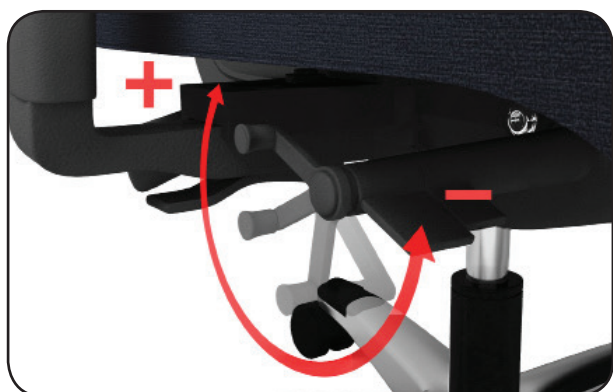
- Krēsla kreisajā pusē ir svira ar kuras palīdzību var krēslu lietot brīvā - šūpojošā režīmā, vai arī fiksēt noteikta pozīcijā.



Ieteikums - krēslu vienmēr lietot šūpošanas režīmā un slodzi pierēgulēt ar sviru nr.5

5 Kustības regulācija

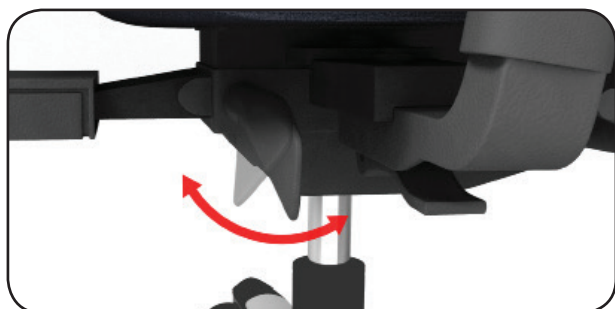
- Lietojot krēslu brīvajā kustībā ir nepieciešams ieregulēt spēku, ar kādu kustēsies muguras balsts



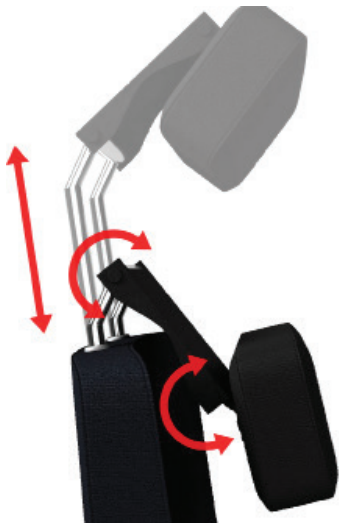
- Spēks ir jāieregulē atkarībā no izvēlēta sēdēšanas stāvokļa - vairāk uz priekšu, vai uz aizmuguri. Ieteicams pamainīt spēku vismaz 4-5x dienā
- Griežot sviru pulksteņrādītāja virzienā spēks pieaug, bet pretēji - samazinās. Regulācija iet ar mazu soli, tapēc sviru var nākties griezt vairākas reizes.

6 Pamatnes kustība

- Krēslam ir tā sauktais "trapeces" režīms. Šo stāvokli sākumā var būt grūti lietot (pie tā var atgriezties pēc laika), bet tas ir ļoti ieteicams - šis stāvoklis imitē sedlu krēslu - pamatne stāv leņķi un tāpēc vairāk slodze aiziet uz kājām - mugura atslogojas un paliek taisna. Lai lietotu šo stāvokli var nākties pacelt krēslu augstāk.



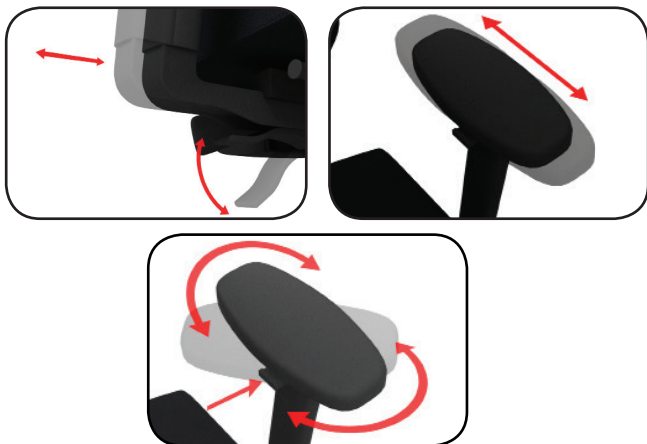
7 Galvas balsts



- Galvas balstam var regulēt augstumu, dziļumu un leņķi.
- Galvas balstam ir jāsniedz atbalsts brīdī, kad esat atgāzies krēslā, bet ikdienā, sēžot ar taisnu muguru, tam nav jāsniedz atbalsts nēpartraukti.

8 Roku balsti

- Roku balsti jānoregulē tā, lai veidotos 90 grādu leņķis pie elkoņa. To var panākt izmantojot vairākas regulācijas funkcijas:



- Ir vērtīgi, ja roku balsti kalpo kā galda virsmas pagarinājums.

