VALKENSTOL
enjoy the comfort

VALKENSTOL M3 Bedienungsanleitung

01 Sitzhöhe einstellen



Ziehe den Hebel auf der rechten Seite, um die Sitzhöhe anzupassen.
Zum Erhöhen: Hebe den Hebel an und nimm das Körpergewicht vom Stuhl.
Zum Absenken: Heben Sie den Hebel an, während du auf dem Stuhl sitzt.

02 3D-Armlehnen einstellen



Drücke den Knopf an der Armlehne, um die Höhe individuell an deine Körpergröße anzupassen.
Der entscheidende Faktor ist hier die Länge des Oberarms - der Winkel zwischen Oberarm und Unterarm sollte mindestens 90° betragen.
Zusätzlich lässt sich die Armauflage für die optimale Position

- Nach vorne und hinten verschieben und
- Im seitlichen Winkel verstellen

03 Rückenlehne – Neigefunktion und Arretierung



Die Rückenlehne kann in vier verschiedenen Positionen nach hinten geneigt und fixiert werden.
Verwende den hinteren Hebel auf der rechten Seite unter der Sitzfläche:

- Nach unten drücken, um die Arretierung zu lösen.
- Nach oben ziehen, um die Rückenlehne zu arretieren und die gewünschte Position zu fixieren.

04 Tiefe der Sitzfläche einstellen

Die Sitzfläche kann durch Betätigen des Bedienhebels um ca. 5 cm nach vorne oder hinten verschoben werden, um den Abstand zwischen Sitz und Rückenlehne optimal auf die Beinlänge abzustimmen. Idealerweise sollte zwischen Sitzkante und Kniekehle etwa eine Handbreit Abstand bleiben; für eine ergonomische Sitzhaltung und Komfort auch bei längerem Sitzen.



05 Widerstandsgrad der Rückenlehne einstellen

Durch Drehen des Knaufs unter der Sitzfläche lässt sich der Widerstandgrad der Kippfunktion der Rückenlehne anpassen. Dies ist wichtig um den Stuhl auf das individuelle Körpergewicht abzustimmen, je leichter der Nutzer, desto geringer sollte der Widerstand für einen optimalen Komfort eingestellt sein; und umgekehrt. Einfach ausprobieren und Anpassen!



06 Lordosenstütze einstellen

Im Sitzen nach Hinten greifen, um die Höhe der Lordosenstütze einzustellen. Idealerweise sollte dabei die Lordosenstütze so eingestellt werden, dass diese die natürliche S-Form der Wirbelsäule unterstützt.

