VALKENSTOL
enjoy the comfort

VALKENSTOL M3 Bedienungsanleitung

01 Sitzfläche anheben/senken

Aufder rechten SeitedenHebelnach oben ziehen. Dann zum Sitzfläche erhöhen, das Körpergewicht vom Stuhl nehmen, zum Absenken dabei sitzen bleiben.



02 Höhe der Armlehne anpassen

DurchDrücken desKnopfes derArmlehnelässt sich diese in der Höhe auf die jeweilige Körpergröße anpassen. Ausschlaggebend ist hier besonders die Oberarmlänge. Der Winkel zwischen Unterarm und Oberarm sollte dabei mindestens 90° oder mehr betragen



03 Lordosenstütze einstellen

Im SitzennachHintengreifen, umdieHöhe der Lordosenstützeeinzustellen. Idealerweise sollte dabei die Lordosenstütze so eingestellt werden, dass diese die natürliche S-Form der Wirbelsäule unterstützt.



04 Rückenlehne Wippfunktion



Um dieArretierung derRückenlehne zu lösen, den Hebel auf der rechten Seite nach aussen ziehen. Dann lässt sich die Rückenlehne beliebig nach hinten wippen. Wenn die Rückenlehne zurück ist in der aufrechten Position, dann den Hebel wieder nach innen schieben, um Rückenlehne erneut zu arretieren.

05 Widerstandsgrad der Rückenlehne einstellen



Durch Drehen desKnaufsunterderSitzflächelässt 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 Tiefe der Sitzfläche einstellen



Die Sitzfläche kann durch Rausziehen des linken Hebels 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.