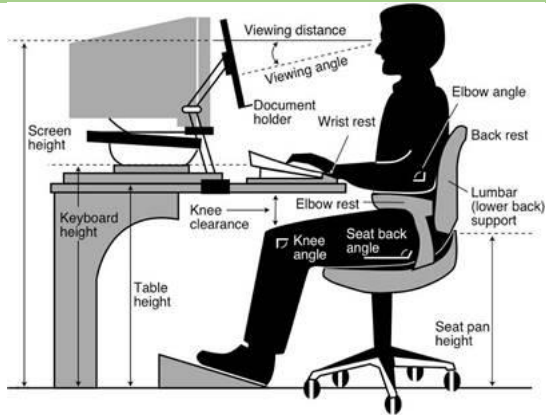


How to Setup your Chair

Adjust seat height so that hands & forearms are the same height as keyboard or desk surface

Hip and knee height should be adjusted by using a footrest

The seat depth should allow for 2-3 fingers worth of space between the back of the knee and the front of the seat pan



Adjust backrest to support low back curvature

Allow some space between thighs and desk height

Armrests should gently support elbows/forearms and should match the same height as the desk surface



The chair is the most important part of your ergonomic setup. Take the time to read the chair's manual, find information online or even watch a video on how to adjust your chair. Try all the levers and knobs on your chair to become familiar with its adjustability.

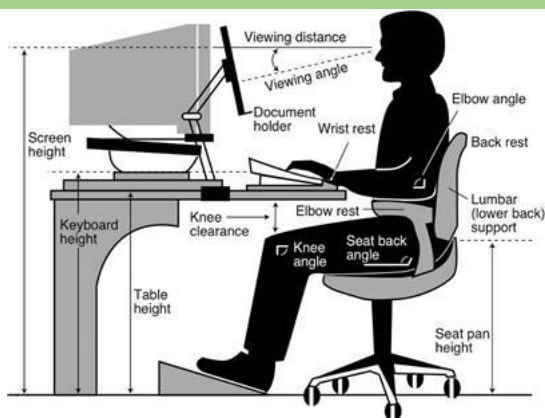


Comment Installer votre Chaise

Ajustez la hauteur du siège afin que les mains et les avant-bras soient à la même hauteur que le clavier ou la surface du bureau

La hauteur des hanches et des genoux doit être ajustée à l'aide d'un repose-pied

La profondeur du siège doit permettre un espace de 2-3 doigts entre l'arrière du genou et l'avant du siège



Ajustez le dossier pour soutenir la courbure du bas du dos

Laissez un peu d'espace entre les cuisses et la hauteur du bureau

Les accoudoirs doivent soutenir doucement les coudes / avant-bras et doivent correspondre à la même hauteur que la surface du bureau



La chaise est la partie la plus importante de votre configuration ergonomique. Prenez le temps de lire le manuel du fauteuil, de trouver des informations en ligne ou même de regarder une vidéo sur la façon de régler votre fauteuil. Essayez tous les leviers et boutons de votre chaise pour vous familiariser avec son réglage.

