



Návod k použití **Embodiment® Chairs**

EMBODY - 8 jednoduchých kroků



1. krok

Omezovač náklonu - plochá páčka na levé straně vzadu
- lehce se předkloňte a posuňte páčku nahoru / do uzamčené polohy

2. krok

Nastavení sedáku - joystick na pravé straně
- joystick zcela vytočte a stlačte sedák do nejnižší polohy
- mírně se nadzvedněte, abyste se stehny nedotýkali přední hrany sedáku
- jemně nadzvedněte rukojeti po pravé a levé straně sedáku, abyste uvolnili zamykání

Zvýšení tuhosti - vsedě otáčejte regulátor směrem dopředu
(po směru hodinových ručiček, ve směru +)

Snížení tuhosti - vsedě otáčejte regulátor směrem dozadu
(proti směru hodinových ručiček, ve směru -)



Návod k použití **Embodiment® Chairs**

Počet otáček je přímo úměrný požadovanému odporu při náklonu. Zvýšený odpor poskytuje vyšší stupeň stability a opory zad při záklonu. Při příliš velkém odporu je však židle tuhá. Nastavení závisí na hmotnosti uživatele a požadovaném stupni odporu.

3. krok

Výška područek - kolečka na konstrukci područek



Zvýšení / snížení
pravé područky

- vsedě odklopte páčku směrem nahoru, aby došlo k uvolnění područky
- zvyšte nebo snižte područku v rozmezí stopy na rámu opěráku
- zaklopte páčku směrem dolů

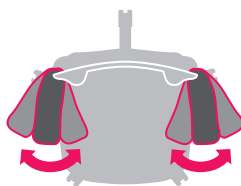
Zvýšení / snížení
levé područky

- vsedě odklopte páčku směrem dolů, aby došlo k uvolnění područky
- zvyšte nebo snižte područku v rozmezí stopy na rámu opěráku
- zaklopte páčku směrem dolů

Ruce by měly spočívat na područkách, aby nebyla jejich vahou zatěžována ramena.

4. krok

Úhel područek - konce područek



Vytočení područek
dovnitř / ven

- vsedě uchopte konec područky a vytočte ji vpravo nebo vlevo



Návod k použití **Embodiment® Chairs**

Nastavení úhlu područek umožňuje lepší podporu podle typu vykonávané práce. Područky mohou být nastaveny samostatně nezávisle na sobě. Při práci s klávesnicí doporučujeme područky přiklopit k tělu, při práci s myší naopak od těla.

5. krok

Hloubka a výška bederní opěrky

- polštářová opěrka na vnější straně opěraku



Nastavení hloubky bederní opěrky

- opěrka má dvě hloubky - 19 nebo 31 mm
- při změně hloubky vysuňte opěrku z opěraku směrem nahoru, otočte ji a zasuňte zpět

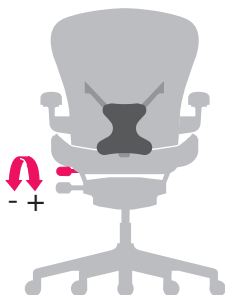
Nastavení výšky bederní opěrky

- vsedě sáhněte oběma rukama dozadu a uchopte bederní opěrku
- posuňte opěrku směrem nahoru / dolů tak, aby Vás podepírala v křížové oblasti

Vyzkoušejte obě polohy opěrky, abyste zjistili, zda Vám lépe vyhovuje její silnější či slabší strana. Většinou je správnou polohou místo těsně nad páskem kalhot.

6. krok

Opora PostureFit (PF) - křížová opora na vnější straně opěraku



Zvýšení opory

- vsedě otáčejte regulátor směrem dopředu (ve směru hodinových ručiček)



Návod k použití **Embodiment® Chairs**

Uvolnění opory - vsedě otáčejte regulátor směrem dozadu (proti směru hodinových ručiček)

Upozornění

PF nastavte ve fixní poloze.

Pokud máte židli pouze s omezovačem záklonu, nastavte PF ve

vzpřímené poloze.

Pokud máte židli s dopředným náklonem, nastavte PF v předkloněné poloze.

Před nastavením se posaďte co nejbližší opěráku.

Nastavte PF tak, aby podporoval co nejvíce přirozené zakřivení Vaší páteře a poskytoval oporu v pánevní oblasti.

7. krok

Dopředný náklon - přední páčka na levé straně



Zapnutí dopředného náklonu

- zakloňte se a posuňte páčku tahem směrem nahoru. Předkloňte se.

Horizontální pozice vypnutí dopředného náklonu

- vsedě posuňte páčku tahem směrem dolů. Zakloňte se.

Dopředný náklon je vhodné nastavit především při zvýšení židle - poloha zmírní tlak na pas, kolena a klouby při práci u stolu. Pro vyšší oporu zad omezte záklon omezovačem.

8. krok



Návod k použití **Embodiment® Chairs**

Omezovač záklonu - zadní páčka na levé straně



Omezení záklonu - zakloňte se do polohy, která má být nejzazším záklonem
- posuňte páčku směrem nahoru - páčka se zastaví v požadovaném místě nastavení omezovače

Uvolnění omezovače
záklonu

- předkloňte se a posuňte páčku tahem směrem dolů
- pokud chcete sedět v rovné poloze, omezte záklon omezovačem ve vzpřímené či předkloněné poloze



Návod k použití **Embody® Chairs**

UPOZORNĚNÍ - ne každá židle Aeron je vybavena všemi uvedenými stavitelnými mechanismy, záleží na konkrétním modelu.



© 2007 Herman Miller, Inc., Zeeland, Michigan Printed in U.S.A. Part No. 170042-G

® Herman Miller, Aeron, Kinemat, Pellicle, and Posturefit are among the registered trademarks of Herman Miller, Inc.

™ Fine-Tune is among the trademarks of Herman Miller, Inc.