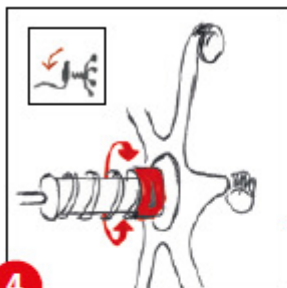


Gratulujeme! S židlí **3Dee** jste si vybrali aktivní sezení. Zde je několik tipů, jak začít: Posad'te se doprostřed židle. Pohybujte se všemi směry - nahoru a dolů, dopředu a dozadu, vlevo a vpravo - ucítíte flexibilitu pohybu. Vyzkoušejte všechny možnosti nastavení, a po chvíli zjistíte, jaké nastavení je pro vás nejlepší. Čím více se během sezení hýbete, tím lepší je to pro vaše svalstvo.

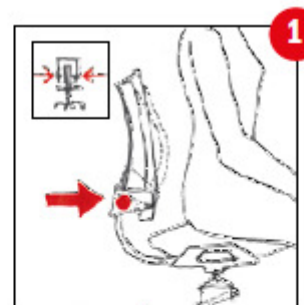
Návod na použití 3Dee



5 **Výška:** nastavení výšky se provádí pomocí páčky pod sedadlem. Otevřený úhel mezi stehnem a lýtkem má být okolo 90°. Doporučujeme též přizpůsobit výšku vašeho pracovního stolu, pokud je to možné.



4 **Tvrdość pružiny:** můžete si nastavit rozsah vertikálního pohybu odpovídajícího vaší váze a osobním preferencím. Optimální je, když se můžete volně pohybovat nahoru a dolů, aniž byste naráželi na spodní doraz. **Nastavení:** otočte židli kolečky nahoru nebo na bok a otáčejte plastovým rukávem na noze. Pro max. pohyb/nížší váhu otáčejte směrem doleva, pro méně pohybu/větší váhu směrem doprava /pozor na značku STOP).



1 **Bederní podpora:** pomocí tlačítka umístěného na pravé straně podpěrné tyče na zadní straně opěradla můžete nastavovat prohnutí opěradla v jeho bederní části tak, aby to vyhovovalo vašim tělesným proporcím a osobním preferencím. **Nastavení:** sed'te na židli bez opírání se a uchop'te oběma rukama podpěrnou tyč vlevo a vpravo. Stlačte tlačítko vpravo a podpěrnou tyč zvedněte nahoru nebo spus'tte dolů do požadované polohy.



2 **Předpětí opěradla:** otáčením křídlové matice pod sedadlem nastavíte předpětí opěradla. Pro měkčí nastavení otáčejte maticí ve směru - vlevo (asi 10-15x), otáčením ve směru + vpravo získáte tužší nastavení s větším odporem opěradla.



3 **Pružný pohyb do stran:** doporučujeme začít s nastavením umožňujícím menší stranový pohyb, teprve později nastavit do polohy pro max. pružný stranový pohyb. **Nastavení:** otočte 3Dee a položte ji na opěradlo. Otáčejte diskem umístěným zespoda nohy, vlevo pro více pohybu, vpravo pro méně pohybu do stran.

aeris-Impulsmöbel GmbH & Co. KG
Ahrntaler Platz 2-6
D-85540 Haar bei München
Fon: +49 (0) 89/900506-0
www.aeris.de | info@aeris.de