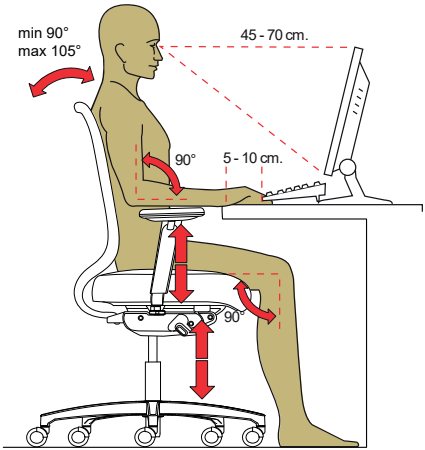
# Sit 1

User's manual
Gebruiksaanwijzing

sitland

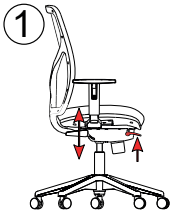


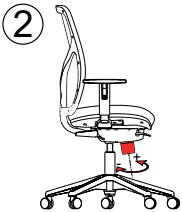

**ENG / How to use your ergomonic chair**

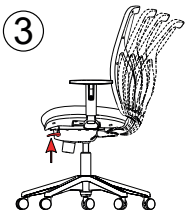
We would like to help you avoid the fatigue and discomfort that inevitably result from long periods sitting in an office, by providing a chair that both aids movement and gives support. In order to reap the full benefits of this ergonomically designed chair it's important not only to understand how to make the simple adjustments, reading the instructions the following pages, but also how you can do it. Sitting too upring or leaning forward is as stressful on the spine as a slumped position.
The correct position is a 90° angle between thighs and back, but adjust the back mechanism to allow for this angle to open to at least 105° to provide balance and relieve pressure on the spine and a 90° angle between arm and forearm. Regulate the back height to provide maximum support for the vulnerable lower back area.
The feet should be placed flat on the floor, or footrest, at a 90° angle to the legs. For better safety and adaptability to the type of flooring, it is advisable to use hard castors for soft floors and soft castors for hard floors.

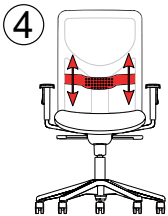
**NL / Hoe u uw ergomonische stoel gebruikt**

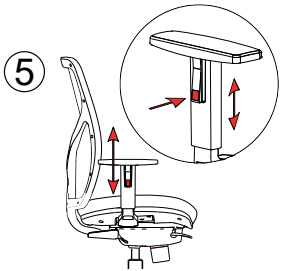
We willen u helpen de vermoeidheid en het ongemak te vermijden die onvermijdelijk het gevolg zijn van langdurig zitten op kantoor, door een stoel te bieden die zowel beweging bevordert als ondersteunt. Om ten volle te profiteren van deze ergonomisch ontworpen stoel, is het niet alleen belangrijk om te begrijpen hoe u de eenvoudige aanpassingen kunt maken, door de instructies op de volgende pagina's te lezen, maar ook hoe u dit kunt doen. Te rechtop zitten of naar voren leunen is net zo belastend voor de wervelkolom als een onderuitgezakte houding.
De juiste positie is een hoek van 90 ° tussen de dijen en de rug, maar pas het rugmechanisme aan om deze hoek te openen tot minstens 105 ° om balans te bieden en de druk op de wervelkolom te verlichten en een hoek van 90 ° tussen arm en onderarm. Regel de rughoogte om maximale ondersteuning te bieden aan de kwetsbare onderrug. De voeten moeten plat op de vloer of voetsteun worden geplaatst in een hoek van 90 ° ten opzichte van de benen. Voor een betere veiligheid en aanpasbaarheid aan het type vloer, is het raadzaam harde wielen te gebruiken voor zachte vloeren en zachte wielen voor harde vloeren.




**1)**
**ENG / Seat height adjustment**
While seated, move the lever on your right upward, and adjust the height of the seat using the weight of your body.
**NL / Zithoogte verstelling**
Beweeg terwijl u zit de hendel aan uw rechterhand omhoog en pas de hoogte van de stoel met behulp van het gewicht van uw lichaam aan.

**2)**
**ENG / Backrest tension adjustment**
While seated, turn cloc wise the knob under the seat to increase the tension of the spring.
**NL / Aanpassing van de spanning van de rugleuning**
Draai terwijl u zit de knop onder de zitting met de klok mee om de spanning van de veer te verhogen.

**3)**
**ENG / Backrest adjustment**
While seated, move the lever on your left upward to adjust the angle of the backrest pushing it with the pressure of your body. Move the lever downward to lock the backrest.
**NL / Verstelling van de rugleuning**
Beweeg terwijl u zit de hendel aan uw linkerhand omhoog om de hoek van de rugleuning aan te passen door erop te drukken met de druk van uw lichaam. Beweeg de hendel naar beneden om de rugleuning vast te zetten.

**4)**
**ENG / Back lumbar support adjustment**
The lumbar support frame has got two handles on the bac  in order to adjust the height according to yuor needs
**NL / Lendensteunverstelling rugleuning**
Het frame van de lendensteun heeft twee handgrepen aan de achterkant om de hoogte naar wens aan te passen.

**5)**
**ENG / Armrest regulation**
Push the side button and set the desired height to block the movement, release the button.
**NL / Hoogte instelling armleggers**
Druk op de zijknop en stel de gewenste hoogte in, om de beweging te blokkeren, laat de knop los.

ENG / **Range of application**
The product is intended only for use in closed environments mainly for waiting rooms, banks, hotel, etc.

**Maintenance**
**Cleaning:** depending on the kind of textile, but best result are usually obtained by brisk hand brushing or by vacuuming. Surface stains can be removed with a damp sponge; more stubborn stains can be treated with a dry cleaning spray or gentle detergent.

**Repairs:** repairs or maintenance of the regulating mechanism and gas column of the chair should be carried out only by authorised personnel. For better safety and adaptability to the type of flooring, it is advisable to use hard castors for soft floors and soft castors for hard floors. Care should be taken to avoid ha ardous environments and incorrect use: the chair should not be too close to cables, stairs, doors,heat sources etc. And the user should never stand on the seat or sit on the arms, etc.

NL / **Toepassingsgebied**
Het product is alleen bedoeld voor gebruik indoor, voornamelijk voor wachtkamers, kantoor, banken, hotels, enz.

**Onderhoud**
**Reiniging:** afhankelijk van het soort textiel, maar het beste resultaat wordt meestal verkregen door stevig met de hand te borstelen of door te stofzuigen. Oppervlaktevlekken kunnen worden verwijderd met een vochtige spons; hardnekkige vlekken kunnen worden behandeld met een droge reinigingsspray of een zacht reinigingsmiddel.

**Reparaties:** reparatie of onderhoud van het regelmechanisme en gaskolom van de stoel mag alleen worden uitgevoerd door bevoegd personeel. Voor een betere veiligheid en aanpasbaarheid aan het type vloer, is het raadzaam harde wielen te gebruiken voor zachte vloeren en zachte wielen voor harde vloeren. Voorzichtigheid is geboden om zware omgevingen en onjuist gebruik te vermijden: de stoel mag niet te dicht bij kabels, trappen, deuren, warmtebronnen enz. staan en de gebruiker mag nooit op de stoel gaan staan of op de armen zitten enz.