

GEFELICITEERD

met de aanschaf van uw nieuwe Markant Luca bureaustoel

De Markant Luca is een stoel met een eigen identiteit en door haar comfort en functionaliteit uitermate geschikt voor het gebruik in kantooromgevingen. Neemt u even rustig de tijd om deze handleiding door te lezen, zodat u optimaal van uw nieuwe stoel met al haar functies gebruik kunt maken.

CONGRATULATIONS

on the purchase of your new Markant Luca chair

The Markant Luca is a chair with its own identity and is, due to its comfort and functionality, particularly suited for office use. Take time to read these instructions carefully in order to get the most out of your new chair.

MARKANT LUCA



1 ZITHOOGTE

Seat height



LAGER

- Hendel omhoog draaien.
- Op de gewenste zithoogte de hendel loslaten.

HOGER

- Sta op.
- Hendel omhoog draaien.
- Op de gewenste zithoogte de hendel loslaten.

TO LOWER

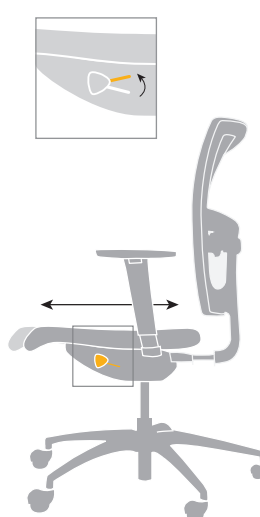
- Turn lever up.
- Release lever when desired seat height is reached.

TO RAISE

- Stand up.
- Turn lever up.
- Release lever when desired seat height is reached.

2 ZITDIEPTE

Seat dept adjustment



KLEINER/GROTER

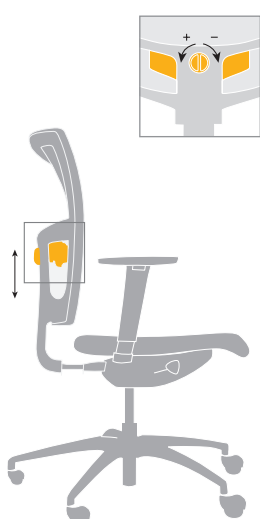
- Hendel omhoog draaien.
- Duw de zitting naar achteren/ naar voren voor de gewenste zitdiepte.
- In de gewenste stand de hendel loslaten.

SHORTER/LONGER

- Turn lever up.
- Push seat backwards/forwards.
- Release lever when desired position is reached.

3 LENDESTEUN

Lumbar support



HOOGTE INSTELLING

- De lendesteun kunt u omhoog/ omlaag bewegen met twee handen door de lendesteun naar boven te trekken of naar beneden te duwen.

DIEPTE INSTELLING

- U kunt de lendediepte (rugcurve) veranderen door aan de knop te draaien.

HIGH ADJUSTMENT

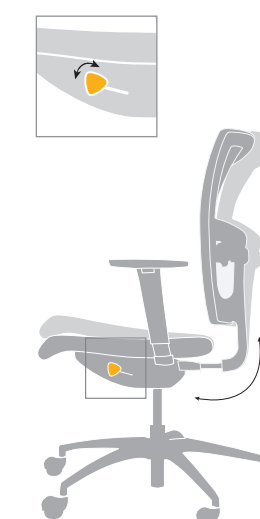
- The lumbar support can be adjusted up and down by hand.

DEBT ADJUSTMENT

- You can adjust the lumbar curvature by turning the knob.

4 SYNCHROONMECHANIEK

Synchronous mechanism



HOEKINSTELLING

- Ontgrendel het mechaniek door de hendel kwartslag tegen de klok in draaien.
- Rugleuning achterover drukken (voor ontgrendeling kort voorover leunen).
- Bij gewenste zithouding, hendel omhoog draaien en loslaten.

DYNAMISCH ZITTEN

- Hendel kwartslag tegen de klok in draaien.
- Gewicht instellen (zie sectie 5).

ANGLE ADJUSTMENT

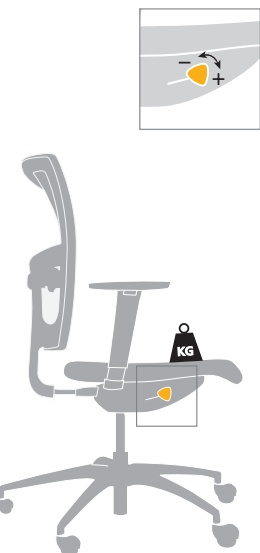
- Unlock the mechanism by turning the lever anticlockwise.
- Recline chair (lean slightly forward for disengagement).
- Turn lever up when desired position is reached.

DYNAMIC SEATING

- Turn lever anticlockwise.
- Adjust weight (see section 5).

5 GEWICHTSINSTELLING

Weight adjustment



SMALLER/BREDER

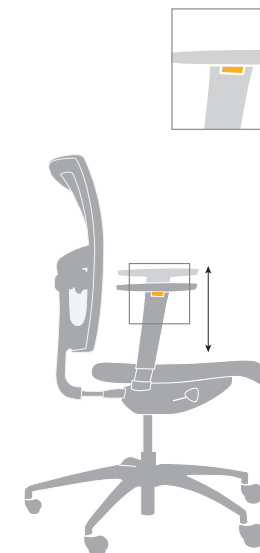
- Hendel koppeling omlaag trekken.
- Armsteun naar binnen/buiten schuiven op de gewenste afstand.
- Koppeling terugbrengen in klempositie.

NARROWER/WIDER

- Pull quick release lever down.
- Adjust armrest in/out.
- Return quick release lever to engaged position.

6 HOOGTE ARMSTEUNEN

Height armrests



HOOGTE/LAAGTE

- Armlegger vastpakken.
- Knop induwen, armlegger omhoog/omlaag bewegen. De onder- en bovenarmen maken een hoek van 90°.

HIGHER/LOWER

- Hold the armrests.
- Push the button and raise/lower the armrests.

- **Tip:** zorg dat u regelmatig het synchroonmechaniek gebruikt. Dit stimuleert een wisselende zithouding.
- **Tip:** zorg dat de armleggers zoveel mogelijk in lijn liggen met uw bureaublad!
- **Tip:** zorg dat de lendesteun uw bekkenkam goed ondersteunt!

- **Tip:** Use your synchro-mechanism frequently! This encourages a changing seated posture.
- **Tip:** position the armrest in line with your desk!
- **Tip:** use the lumbar support to stabilize your pelvis!



DYNAMISCH ZITTEN

Om uw lichaam in conditie te houden, is het belangrijk om te blijven bewegen. Daarom zijn de stoelen van Markant voorzien van een dynamische stand, waarbij u constant in beweging blijft. In de dynamische stand is uw lichaam in evenwicht met de stoel, waardoor de stoel zich automatisch aanpast aan uw houding. Hierdoor wordt u optimaal ondersteund bij verschillende werkhoudingen voor bijvoorbeeld schrijven, computerwerk, overleggen en relaxen. Zo blijft u voldoende in beweging!

DYNAMIC SEATING

To keep your body in good condition it is important to stay in motion. Therefore Markant chairs are equipped with a dynamic function, which will keep you moving. With this dynamic function the chair is in balance with your body and the chair will automatically adjust itself to support your posture. Because of this you will have optimal support for different working postures i.e. writing, computer work, discussing and relaxing. This way you will have sufficient movement!



Om volledig in balans te zitten is het belangrijk dat:

- U zorgt dat de stoel in de dynamisch stand staat ingesteld.
- De gewichtsinstelling op uw lichaam is afgesteld.
- De stoel moet voldoende steun bieden waardoor u een ontspannen houding aan kunt nemen.

To sit completely in balance, it is important that:

- You make sure that the dynamic function of the chair is active.
- The spring tension is adjusted to your bodyweight.
- The chair must offer the correct level of support so that you can sit in a relaxed manner.

VIJF STAPPEN

voor een ergonomische werkplek

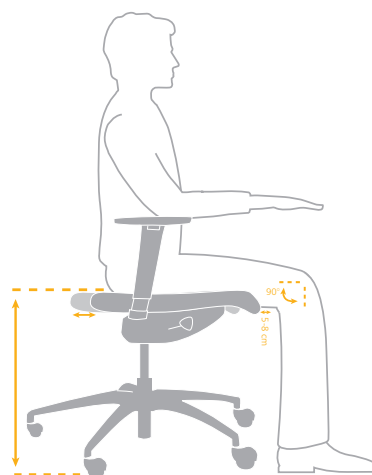
In de volgende vijf stappen wordt uitgelegd hoe u uw stoel en werkplek op verantwoorde wijze kunt instellen. Wij adviseren u de stappen in chronologische volgorde te doorlopen. Door uw stoel en werkplek op een juiste manier af te stellen, creëert u een ergonomisch verantwoorde werkomgeving.

FIVE STEPS

for an ergonomic workstation

In the following five steps, we will explain how you can adjust your chair and workplace properly. We advise you to follow these steps in a chronological order. By adjusting your chair and workplace in the correct manner, you will create an ergonomic working environment.

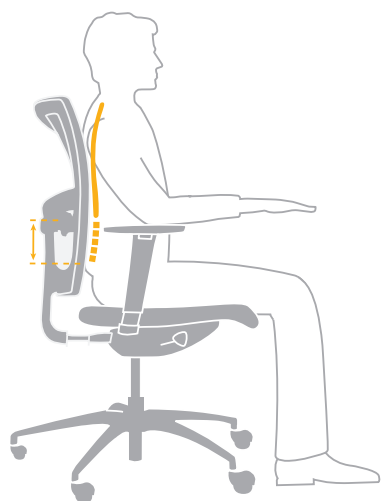
1 ZITTING Seat



Ga rechtop zitten, plaats uw voeten plat op de grond en stel de hoogte van de zitting zodanig in dat u met uw knieën in een hoek van 90° zit. Stel de zitdiepte in zodat de afstand tussen zitting en knieholte circa een vuistbreedte is.

Sit up straight and place your feet on the floor. Adjust the seat height to get your knees at an angle of 90°. Make sure that the distance between the seat and your knee is approximately one fist width by adjusting the seat depth.

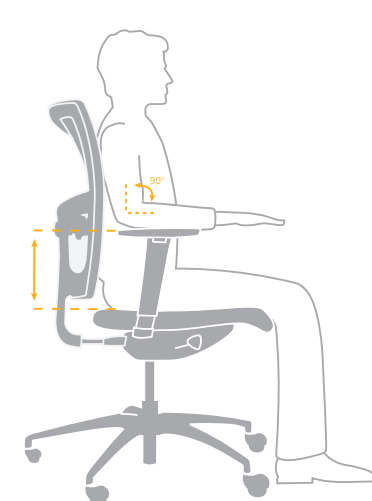
2 RUGLEUNING Backrest



Stel de hoogte van de rugleuning zodanig in dat uw onderrug goed ondersteund wordt.

Adjust the height of the back so that your lower back has the proper support.

3 ARMSTEUNEN Armrests



Ga rechtop zitten en plaats uw onderarmen horizontaal (90°) op de armsteunen. Het is beter als uw armen kunnen leunen dan wanneer ze hangen.

Sit up straight and place your arms horizontally (90°) on the armrests. It is better if your arms lean a little rather than having them hang.

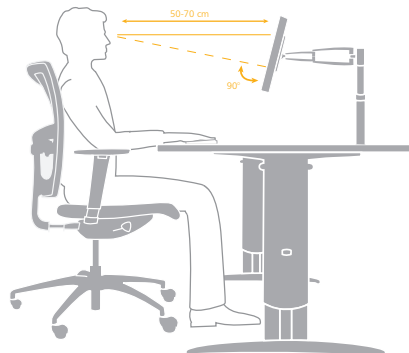
4 BUREAUBLAD Desktop



Stel de hoogte van uw bureau zodanig in dat het bureau op gelijke hoogte staat met de bovenzijde van de armleggers. Zo wordt een horizontale lijn gecreëerd.

Adjust the height of your desk in a way that desk and armrests are at the same height. They should form a horizontal line.

5 MONITOR Monitor



Ga rechtop zitten, zorg dat de afstand tussen uw ogen en de monitor circa 50-70 cm bedraagt. Zorg daarbij dat de bovenkant van uw monitor op ooghoogte staat.

Sit up straight, make sure that the distance between your eyes and the monitor is between 50-70 cm. Make sure that the uppermost part of the monitor is level with your eyes.

AANWIJZINGEN

- **GEbruik**
Deze bureaustoel mag uitsluitend volgens de voorschriften met inachtneming van de algemene specifieke verantwoordelijkheden gebruikt worden. Bij oneigenlijk gebruik (bijv. als klimhulpmiddel of bij zitten op de armleuningen of extreme belasting op onderdelen) bestaat er gevaar voor ongelukken.
- **REINIGING**
Het reinigen van de kunststof en metalen delen kan met gewone reinigingsmiddelen.
- **WIelen**
Voor uw veiligheid en voor de verschillende vloerbedekkingen zijn er verschillende wielen: harde wielen voor zachte ondergrond (standaard), zachte wielen voor alle niet-zachte ondergrond. Verwisselen van wielen: gewoon wielen eruit trekken resp. erin steken.

MARKANT LUCA