

# Så här ställer du in din Malmstolen R3 Active

Enklare än så här blir det inte att sitta skönt och ergonomiskt rätt

**Du ställer in din Malmstol R3 på 5 sekunder, för maximal sittkomfort och ergonomi**



1. **Sitthöjd.** Knäleden skall vara i ca 90 graders vinkel för att uppnå maximal tryckavlastning samt kroppsbalans i gungan. På höger sidan av sitsen finns en spak med runt huvud samt med en vinge på. Vrid på vingen så rör sig stolen upp om den är utan belastning och åker ner om du sitter på den. Släpp Vingen när du kan sitta i 90 grader i knävecken. Stolen är nu princip klar.
2. **Ryggstödet höjd** kan justeras genom att man greppar längst ner på ryggstödet med båda händerna och lyfter ryggstödet uppåt. Belasta inte ryggstödet då ni drar det uppåt. Det klickar till för varje låsningsnivå. Om man behöver justera om det, så dra upp rygg i max höjd och sedan ner i botten igen och klicka er uppåt igen. Låt ryggens övre kant ligga i jämnhöjd med axelns topp, och utgå från detta. Om man inte justerar ryggstödet så är den tryckavlastade konstruktionen gjord så att den följer kroppens anatomi och ger ett mycket gott stöd ändå.

**Nu är stolen grundinställd!**

3. **Active Synchron-glide-gungan** kan låsas i tre positioner. Vrid det runda huvudet på spaken så låser eller öppnar ni gungan. Gungan har en säkerhetsfunktion som gör att ni måste luta er mot ryggen för att gungan skall aktiveras. Stolen är kroppsbalanserad och ingen viktjustering krävs. **För att nå optimal sittergonomi:** Sitt i 90 graders vinkel i knävecken med en lätt bakåtlutad ställning (ca 120 graders kroppsvinkel) med kroppen in mot bordet. Låt underarmarna vila mot bordskivan utan att axlar åker upp.



Malmstolen