

JET.III RICHTIG EINSTELLEN

CHECKLISTE



1. Stellen Sie zunächst die **Gasfeder auf die richtige Höhe** ein.
Stellen Sie die Sitzhöhe so ein, dass Ober- und Unterschenkel einen Winkel von ca. 90° bilden. Dabei sollten die Füße vollflächig auf dem Boden stehen.
2. Regulieren Sie den **Anlehndruck der Rückenlehne**.
Richten Sie den Oberkörper auf, so dass dieser mit den Oberschenkeln einen Winkel von ca. 90° bildet. Stellen Sie die Rückstellkraft der Synchronmechanik so ein, dass die Rückenlehne beim dynamischen Sitzen Ihren Bewegungen folgt und stützt.
3. Stellen Sie die **Rückenlehne in der Höhe** für Sie richtig ein.
Wir empfehlen: Die obere Kante der Lehne sollte auf Schlüsselbeinhöhe befinden.
4. Jetzt können Sie die **Lordosenstütze** nach Ihrem persönlichem Empfinden **in Höhe und Tiefe einstellen**. Die Lordosenstütze sollte sich im Bereich des Beckenkammes befinden, ungefähr auf Höhe der Gürtellinie.
5. Winkeln Sie nun Ihre Arme im 90° Winkel an. Schieben Sie die **Armlehne** Ihrem Arm entgegen. Dies sollte der Höhe der Tischplatte entsprechen.
6. Stellen Sie die **Sitzfläche in der Tiefe** nun so ein, dass Sie 2-3 Finger breit Platz von der Sitzvorderkante zur Kniekehle haben.
7. Für die Einstellung der **zweifacheinstellbaren Sitz- und Rückenvorneige** stellen Sie den Hebel am besten ganz nach oben, um das volle Potential auszuschöpfen. Sie sollten dabei aufrecht sitzen und die Füße stehen fest auf dem Boden.
8. Belassen Sie bei der **Arretierung der Rückenlehne** den Hebel am besten in der untersten Position, damit der Öffnungswinkel von 27° optimal genutzt wird.

