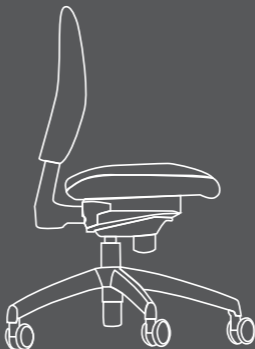


HOLMRIS B8

Sola - model 110, 210, 310

Brugervejledning

User guide



Design: Mads Odgård

DA - Tillykke med din nye kontorstol! Vi vil gerne introducere jer for hinanden, så din nye kontorstol bliver en hjælp og støtte i det daglige.

Sola-serien giver mulighed for at tilpasse stolen til brugers højde og vægt. Vi anbefaler at du bruger et par minutter på at sætte dig ind i hvordan kontorstolen virker og udnytter de mange muligheder for at tilpasse kontorstolen til netop dine kropsmål og dit bevægemønster.

Det naturlige for kroppen er at bevæge sig. Hvis vi benytter en kontorstol, der er skabt til en krop i bevægelse vil vi med mellemrum naturligt ændre stilling, helt uden at tænke over det, og dermed forebygge mange af de skader, der kan opstå som følge af stillesiddende arbejde. Dette opnår du ved at udnytte Sola kontorstolens indstillingsmuligheder.

Solas synkrone sidde mekanisme følger kroppens bevægelse fra en lukket til en mere åben siddevinkel og tilbage igen. De varierede siddestillinger og den åbne siddevinkel giver derfor en bedre blodgennemstrømning og forebygger de smerter der kan opnå ved stillesiddende arbejde.

– Vores krop er slet ikke skabt til at være inaktiv, derfor findes der kun en forkert siddestilling – den statiske. Og selv den bedste kontorstol kompenserer ikke for behovet for ind i mellem at stå eller gå. Så vi anbefaler ligeledes, at man tilrettelægger arbejdet, så man ind i mellem arbejder stående eller går.

Grundindstilling

Når du sætter dig på kontorstolen første gang indstilles højde, sædedybde, siddevinkel, vægtdynamik og ryghøjde, så stolen passer til din højde og vægt.

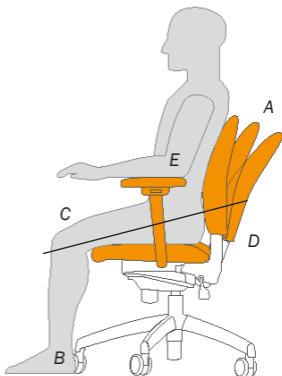
A - Vægtodynamikken styrer den kraft du skal bruge for at vippe stolen tilbage. Hvis du er en lille person skal dynamikken være løst. Hvis du derimod er kraftigt bygget skal dynamikken strammes.

B - Højden på stolen skal være så begge fødder kan hvile fladt på gulvet

C - Lårene skal pege lidt skråt nedad, så der ikke lukkes for kredsløbet. Dette gøres ved at bruge indstillingsmulighederne for sædedybde og siddevinkel.

D - Lændestøtten skal passe til lændens runding. Dette gøres ved at trække rygdelen op eller ned.

E - Hvis kontorstolen har armlæn, skal armlænen støtte underarmen, så underarmene er parallelle med gulvet.



EN - Congratulations with your new office chair! We would like to introduce you to each other, so that your new office chair is a help and support in your daily life.

The Sola series makes it possible to match the chair to the user's height and weight. We recommend that you spend a few minutes on learning how the office chair works, so that you can use the many opportunities to match the chair to your particular body profile and movement pattern.

Movement is natural for our bodies. If we use an office chair that is made for a body in motion, we will naturally change position frequently, without thinking about it, thereby preventing a lot of the damage that may be due to sedentary work. You can achieve this by using the various settings for the Sola office chair.

Sola's synchronised sitting mechanism follows the body's movement from a closed to a more open seating angle, and back again. The varied sitting positions and the open seating angle improve blood circulation, preventing the pain that can result from sedentary work.

– Our bodies are not made to be inactive, so the only incorrect sitting position is the static position. Even the best office chair does not compensate for the need to stand and walk sometimes, so we also recommend planning your work so that you can stand or walk between different tasks.

Basic setting

When you sit on the office chair for the first time, the chair's height, seat depth, seating angle, weight dynamic and back height are all adjusted to match your height and weight.

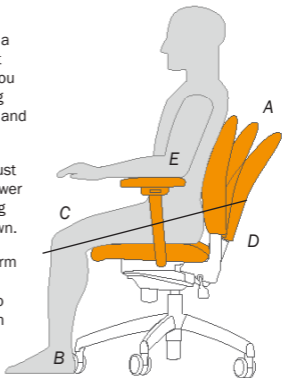
A - The weight dynamic controls the power you need to tilt back the chair. If you are slightly built, the dynamic must be loosened. If you are more robustly built, the dynamic must be tightened.

B - The height of the chair must allow you to rest both feet flat on the floor.

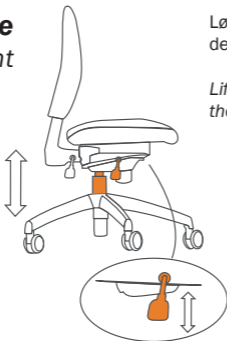
C - Your thighs must slope a little downwards, so as not to block your circulation. You do this by using the setting options for the seat depth and seating angle.

D - The lumbar support must match the curve of your lower back. You do this by pulling the back section up or down.

E - If the office chair has arm rests, the arm rests must support the lower arms, so that these are parallel with the floor.



Højde Height



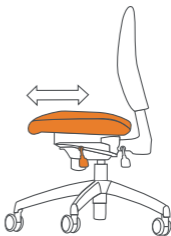
Løft grebet og indstil til den ønskede højde.

Lift the lever and adjust the height.

Sædedybde Seat slide

Løft grebet og skub sædet frem eller tilbage. Slip grebet

Lift the lever and slide the seat forward or backward. Release the lever



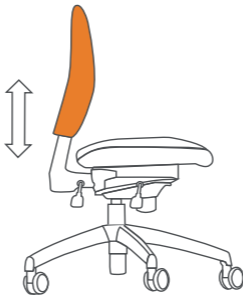
Indstil stolen siddende - Adjust the chair while seated

Lændestøtte

Lumbar support

Løft ryglænet i intervaller og indstil rygstøtten til den ønskede højde. Når ryglænet er i øverste position, kan det med ét løft sænkes til nederste position.

Lift the back to the desired height. Once the back has been clicked into its maximum height it will move freely back to the lowest level.



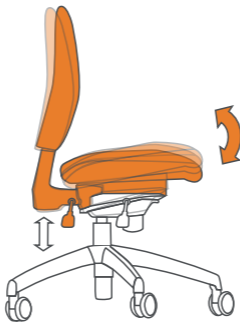
Indstil stolen siddende - Adjust the chair while seated

Siddevinkel

Seating position

For at ændre sæde/ryg-vinklen, pres grebet op. Pres ryglænet så langt tilbage som du ønsker. Pres grebet ned for at låse stolen i den ønskede position.

To change the seat/back angle lift the lever. To lock into position lean against the backrest to the desired position and push down the lever.

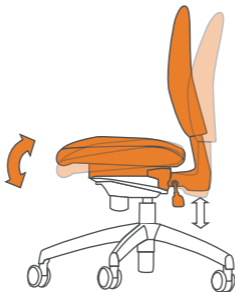


Indstil stolen siddende - Adjust the chair while seated

Vip tilt

Hvis man ønsker en dynamisk siddestilling, hvor ryggen følger kroppens bevægelser skal grebet stå i øverste position. For at låse vinklen vip stolen i den vinkel du ønsker. Pres grebet ned for at låse stolen i den ønskede position. For at frigive vippet pres grebet op.

To obtain a dynamic working position leave the lever in the highest position. To lock into position tilt the seat to the desired angle and push down the lever. To unlock, lift the lever.



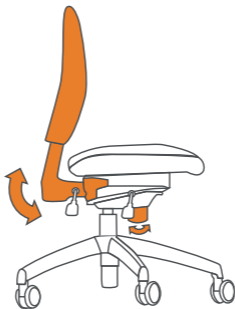
Indstil stolen siddende - Adjust the chair while seated

Vægt dynamik

Weight dynamics

For at tilpasse modstanden til din kropsvægt stram eller løsne håndtaget under sæddet.

To adjust the tension of the mechanism to suit your weight tighten or loosen the handle under the seat.



Indstil stolen siddende - Adjust the chair while seated

Armlæn (hvis monteret)

Armrests (if fitted)

Højde: Tryk knappen under arm-hvileren op og løft arm-lænet op eller ned til den ønskede position.

Armhvilerne: Drej armhvilerne horisontalt og/eller skub dem fremad eller bagud for at give den rigtige støtte til underarmene.

Height: Push the button under the armrest and raise or lower to the desired height.

Multifunctional armpads: The armpads can be moved horizontally and/or back and forth to support the underarms



Indstil stolen siddende - Adjust the chair while seated

HOLMRIS B8

www.holmrisb8.com