

HM Ergonomics

# Handleiding Aeron



U bent in het bezit van een Aeron.



De Aeron is een unieke bureaustoel qua ergonomie en design.

In deze handleiding wordt uitgelegd wat de mogelijkheden zijn van de Aeron en waarom en wanneer deze het beste te gebruiken zijn.

Een goede bureaustoel moet werken. Hij moet actief en passief bijdragen aan het welzijn en comfort van de gebruiker. Dit doet de Aeron dan ook door onder andere;

- Ergonomie: Door het speciale bewegingsmechanisme wordt de beweging vanuit de enkels en knieën geïnitieerd. De beweging voelt daardoor natuurlijk aan doordat de natuurlijke lichaamsdraaipunten (heup, knie en enkel) goed benaderd worden.
- Hygiëne; Geen ophoping van stof en huismijt door het gebruikte materiaal van zitting en rugleuning.
- Ventilatie; Uitstekende ventilatie en afvoer van warmte door de membraan structuur van de zitting en rugleuning.

Kortom, zitten heeft alles te maken met comfort. Gewoon lekker, goed en comfortabel werken zonder steeds aan de stoel te hoeven denken. Zitten is Aeron.

---

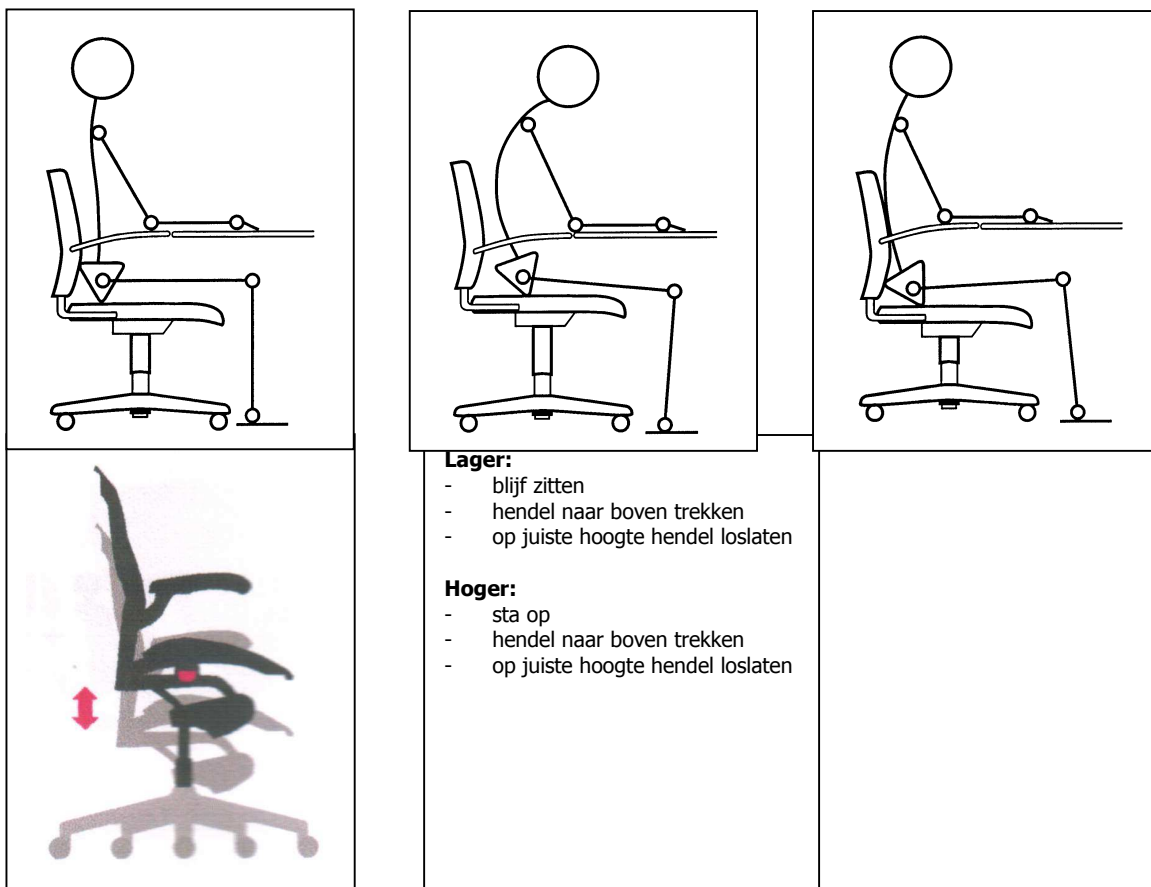
## Stappenplan instellen Aeron

### Stap 1 Hoogte zitting

Aan de rechterzijde van de stoel bevindt zich de hoog/laag instelknop (foto 1).

Ga voor de Aeron staan. De Aeron moet met de zitting in horizontale stand staan. De hoogte van de zitting moet nu in de knieholte komen. Dit is de juiste zithoogte (zie fig. 1). De knieën maken een hoek van 90° als de voeten recht onder de knieën worden geplaatst.

Als de Aeron te hoog is ingesteld (zie fig. 2), gaan de bovenbenen dalen. U glijdt als het ware uit de stoel wat leidt tot afschuifkrachten op de wervelkolom. Daarnaast worden de bloedvaten in het bovenbeen afgekneld. Als de Aeron te laag is ingesteld gaan de bovenbenen relatief stijgen (zie fig. 3). In beide gevallen mist u een steunpunt vanuit de benen waardoor er meer krachten op de rug gaan werken.

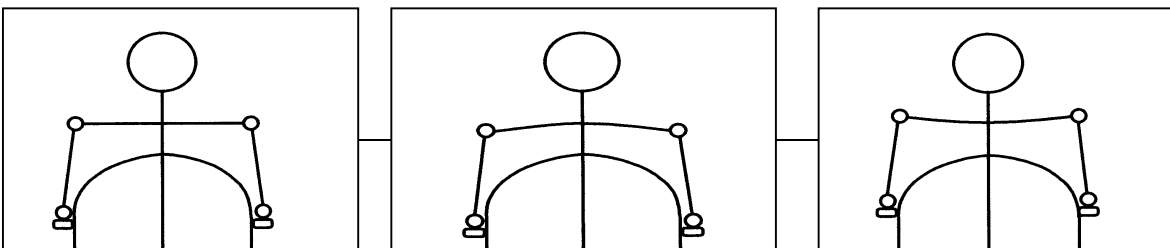


### Stap 2 Hoogte en rotatie armlegger

De hoogte verstelknop bevindt zich aan de achterzijde van de armleggers (Foto 2).

Zittend met gestrekte rug de elleboog in de zij in een hoek van 90° brengen. De armleniging moet nu de onderzijde van de onderarm licht raken (zie fig. 4). Is de armleniging te hoog ingesteld (zie fig. 6), dan zullen de schouders te veel omhoog worden gedrukt waardoor veel spanning in de nek- en schouderpijlen ontstaat. Is de armleniging te laag ingesteld (zie fig. 5), dan zullen de armen geen steun ondervinden en zal men op andere wijzen steun gaan zoeken, waardoor eenzijdige overbelasting ontstaat.

Door de armleggers te draaien (binnen/buiten) is mogelijk het ondersteunend vermogen voor de ellebogen individueel aan te passen. Dit kan door simpelweg de armlegger naar binnen of buiten te bewegen (Foto 3).

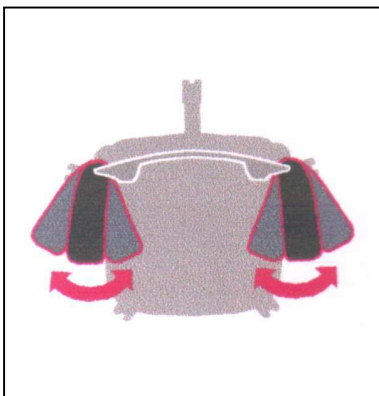


Figuur 4

Figuur 5

Figuur 6

## Instelling



### Hoger /Lager:

- armlegger vasthouden
- hendel naar boven trekken
- armlegger omhoog /omlaag
- hendel vastzetten

### Rotatie (binnen / buiten)

- armlegger naar binnen of buiten draaien.

## Stap 3 Beweging

De Aeron beweegt! Voor deze bewegingsfunctie zitten er aan de **linkerzijde** 2 hendels.

### Voorste hendel (Foto 5)

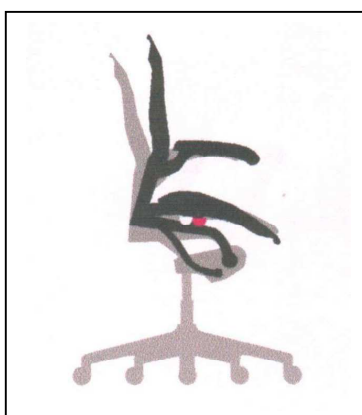
**Om de zitting naar voren te bewegen;** Leun naar achteren en beweeg de hendel helemaal naar boven. Beweeg nu weer naar voren.

**Om de horizontale stand terug te krijgen;** Terwijl u zit, drukt u de hendel helemaal naar beneden.

### Achterste hendel (Foto 4)

**Vaste stand;** Beweeg de hendel helemaal naar boven.

**Bewegingsstand;** Ga rechtop zitten en beweeg de hendel naar beneden. U kunt nu naar achteren bewegen. Om de achterwaartse beweging te beperken kunt u in elke stand de hendel weer naar boven bewegen.



#### Stap 4 Instellen stugheid van de bewegingsfunctie (gewichtinstelling)

Met de draaiknop aan de rechterzijde (Foto 6) kunt u de stugheid van de beweging instellen zodat deze aangepast kan worden aan uw lichaamsgewicht. De veerkracht moet ingesteld worden op basis van wat men prettig en comfortabel vindt.

#### Instelling



#### **Veerdruk hoger:**

- knop rechtsom draaien

#### **Veerdruk lager:**

- knop linksom draaien

## Extra optie, PostureFit™ of Lumbar™

Met de Posture Fit (knop rechts achter) of de Lumbar is er de mogelijkheid om het bekken extra te ondersteunen. Middels uw keuze voor het type Aeron A, Aeron B of Aeron C beschikt u reeds over het juiste formaat rugleuning.

Het bekken kan gezien worden als de fundering van een huis. De extra steun dient ter vergroting van de mate van steun op de bekkenrand (is ter hoogte van de broekriem, Fig. 7). Dit kan middels een PostureFit™ of een Lumbar™ optie. De steun mag niet te veel in de onderrug drukken. Dit gebeurt als de rugleuning te hoog is ingesteld (zie fig. 9). Er ontstaat dan druk in de weke delen van de rug. Hierdoor gaan spieren eerder verkrampen waardoor een moe en zeurend gevoel in de rug ontstaat.

Is de extra steun te laag ingesteld (zie fig.8) dan mist deze zijn functie. De rug wordt onvoldoende ondersteund en de bovenrug zal snel gaan buigen.

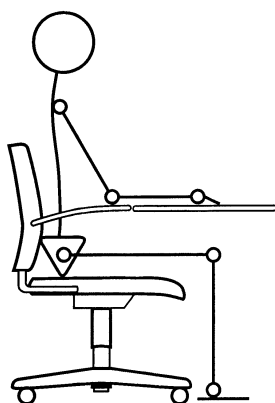


Fig. 7 Goed

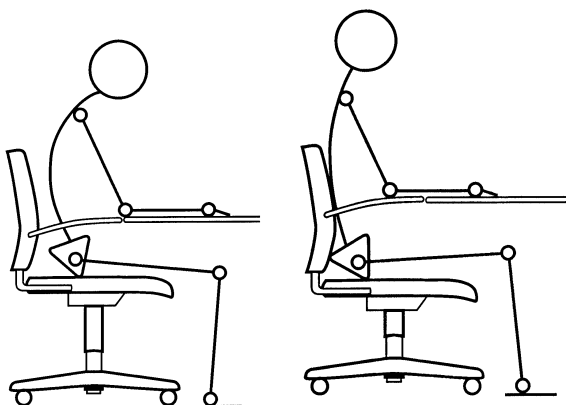


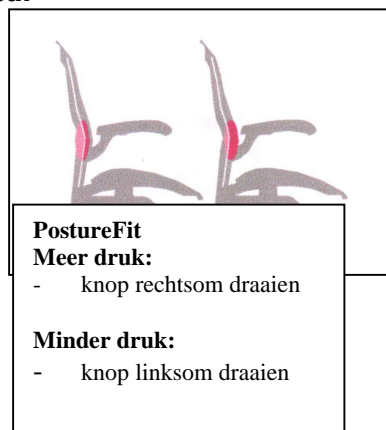
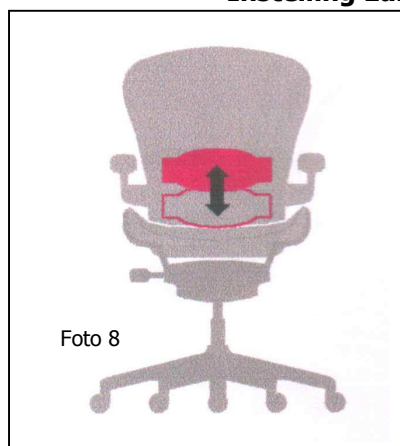
Fig. 8 Te laag

Fig. 9 Te hoog

### Instelling PostureFit™



### Instelling Lumbar™



Tot slot,

De Aeron is ontworpen om het u gemakkelijk te maken. Duidelijke en functionele bedieningsknoppen die gemakkelijk zijn te vinden en automatische drukverdeling en ventilatie. Het doel is comfort en ergonomie.

Laat Aeron het werk doen.

Voor extra informatie kunt u altijd terecht bij [www.hmergonomics.com](http://www.hmergonomics.com).