



GUÍA DE AJUSTES Y USO

Silla Q5

ERGONÓMICA

Ajuste cada componente para lograr una postura cómoda y estable durante la jornada.

01 / 05

AJUSTES PRINCIPALES

Controle el respaldo y la profundidad del asiento

1 Bloqueo del respaldo

Gire el mando del lado izquierdo para bloquear o liberar el respaldo en la posición deseada.

2 Profundidad del asiento

Levante la palanca del slider y deslice el asiento hacia delante o hacia atrás.

CONSEJO ERGONÓMICO

Ajuste la silla para que ambos pies descansen completamente en el piso.



REPOSABRAZOS 4D

Ajuste los brazos a su posición natural

1

Altura

Presione el botón exterior y suba o baje el reposabrazos.

2

Profundidad y desplazamiento

Mueva la almohadilla hacia delante, atrás, izquierda o derecha.

3

Ángulo lateral

Gire la almohadilla hasta 45° para acompañar la posición de los antebrazos.

CONSEJO ERGONÓMICO

Apoye los antebrazos sin levantar los hombros; manténgalos relajados.

**RESPALDO
REGULABLE
EN ALTURA**

Sistema por cremallera



POSTURA Y MOVIMIENTO

Regule la altura, la tensión y el respaldo

1 Altura del asiento

Levante la palanca: sin peso, el asiento sube; sentado, baja. Pistón de gas clase 4.

2 Tensión de reclinación

Gire la perilla hacia + o - para aumentar o disminuir la resistencia del respaldo.

3 Altura del respaldo

Suba o baje el respaldo por cremallera hasta ubicarlo en una posición cómoda.

CONSEJO ERGONÓMICO

Busque una postura con las rodillas cercanas a 90° y los pies bien apoyados.



SOPORTE LUMBAR

Ajuste el soporte lumbar a su espalda

1 Ajuste de altura

Suba o baje el volante para ubicar el apoyo en la zona lumbar.

2 Ajuste de profundidad

Gire el volante para aumentar o disminuir el contacto del soporte con la espalda.

COMPROBACIÓN FINAL

El apoyo debe sentirse uniforme y cómodo, sin generar presión excesiva.