

ecoCentric™ Mesh Synchro Tilt

USER GUIDE
GUIDE DE L'UTILISATEUR

Adjustability understood™

To get the most out of your chair, please take a minute to learn about its adjustment features.

Read this user guide or visit ergo23.ca

La maîtrise des ajustements™

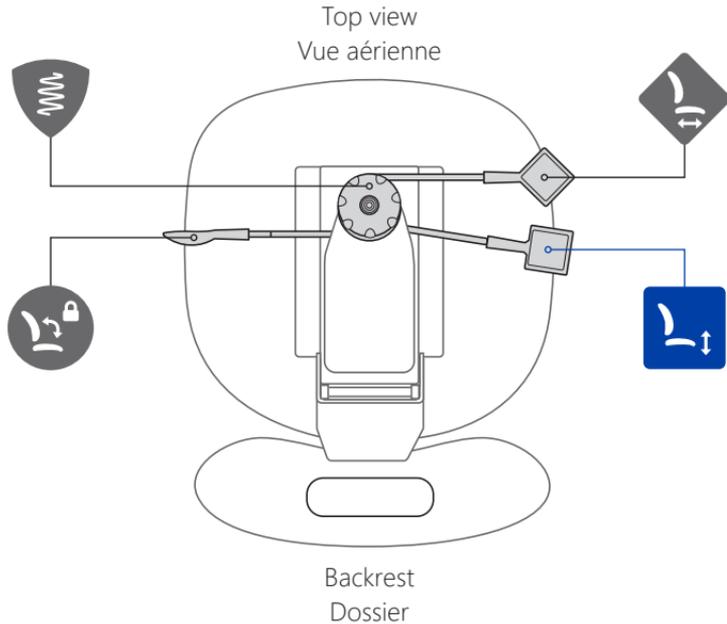
Pour utiliser au mieux votre chaise, veuillez prendre une minute pour en apprendre davantage sur ses réglages.

Lisez ce guide ou visitez le ergo23.ca



ergoCentric®

Seat height Hauteur du siège



Proper seat height contributes to good posture and comfort.

How to adjust

With your right hand, locate the SQUARE paddle under the seat, below the armrest. To raise the seat, pull the paddle up while lifting your weight off the seat. To lower the seat, pull the paddle down while sitting. Release the paddle to lock the seat height.

✓ Test for Fit

Adjust so that your thighs are roughly parallel to the floor when your feet are resting on the floor or a footrest.

En choisissant une hauteur d'assise adéquate, vous pourrez adopter une posture à la fois saine et confortable.

Comment régler

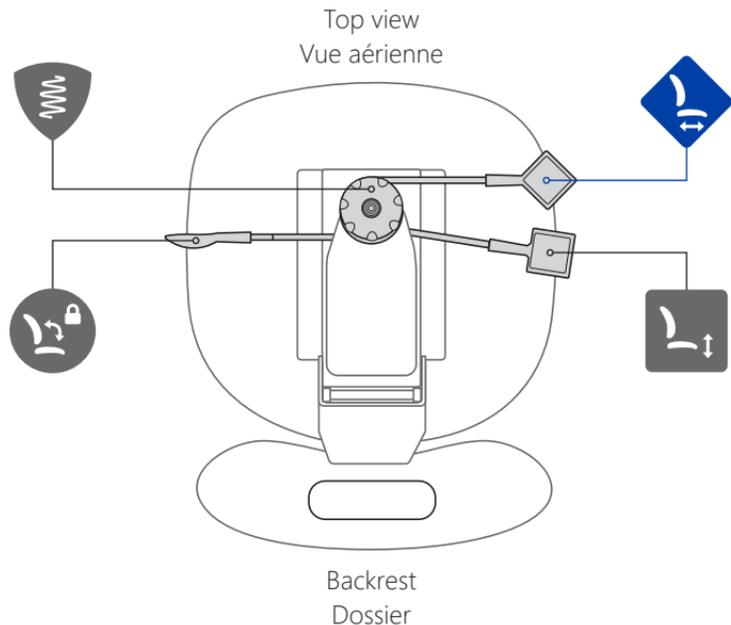
À l'aide de votre main droite, repérez la manette CARRÉE située sous le fauteuil, au niveau de l'accoudoir. Pour hausser l'assise, tirez la manette vers le haut, tout en soulevant votre poids du siège. Pour abaisser l'assise, tirez la manette vers le bas, tout en vous assoyant. Relâchez la manette pour verrouiller la position choisie.

✓ Vérification de votre réglage

Régalez la hauteur de votre assise de manière à ce que vos cuisses soient à peu près parallèles au sol lorsque vos pieds prennent appui par terre ou sur un repose-pied.

Seat depth

Profondeur de l'assise



The right amount of seat depth allows you to get you the support you need for your back, buttocks and thighs without creating pressure behind your knees.

How to adjust

With your right hand, locate the DIAMOND paddle just in front of the SQUARE paddle. To adjust the seat depth, lean against the backrest and pull up on the paddle then use your body weight to slide the seat forward or backward. Release the paddle to lock.

Test for Fit

Adjust the seat depth so that as your back is resting comfortably against the backrest, you can slide the width of at least 2–3 fingers between the back of your knees and the edge of the seat.

En choisissant une profondeur d'assise adaptée, vous offrez le soutien nécessaire à votre dos, à votre fessier et à vos cuisses, sans créer de pression à l'arrière de vos genoux.

Comment régler

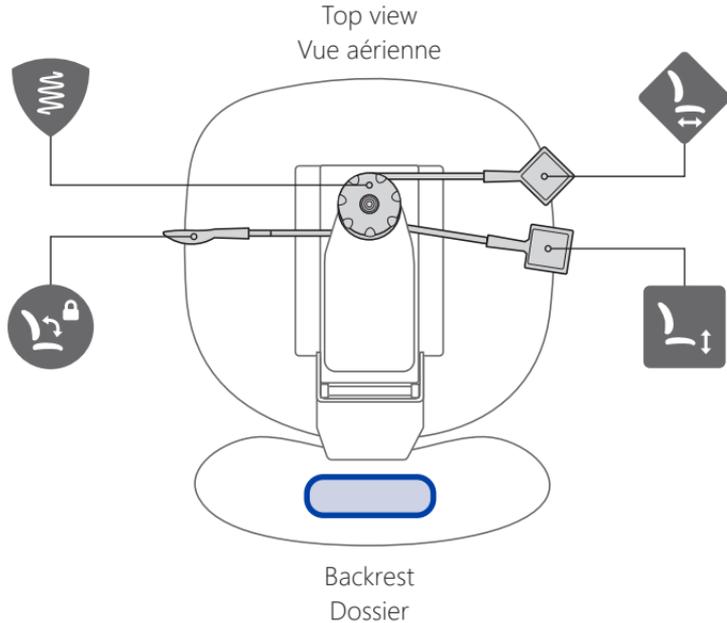
À l'aide de votre main droite, repérez la manette en forme de LOSANGE, située juste à l'avant de la manette carrée. Pour régler la profondeur de l'assise, appuyez-vous contre le dossier et tirez la manette vers le haut. Faites ensuite basculer le poids de votre corps afin d'avancer ou de reculer l'assise. Relâchez la manette pour verrouiller le dossier.

Vérification de votre réglage

Réglez la profondeur de votre assise de manière à ce que votre dos soit confortablement installé contre le dossier. Il est recommandé de laisser un espace correspondant à la largeur de deux à trois doigts au moins entre l'arrière de vos genoux et l'avant de votre siège.

Lumbar height

Hauteur lombaire



Proper lumbar height helps maintain the natural curvature of your spine including your lumbar area.

How to adjust

To raise, place both hands behind the chair backrest and locate the bottom of the lumbar pad just behind the mesh. Push the pad up until you feel support in your lower back. To lower, place both hands behind the chair backrest and locate the top of the lumbar pad just behind the mesh. Push the pad down until you feel support in your lower back. Position the lumbar pad so that you feel comfortable support in your lower back.

Test for Fit

Position the lumbar pad so that you feel comfortable support in your lower back.

Une hauteur lombaire adéquate permet de maintenir la courbure naturelle de votre colonne vertébrale, y compris la zone lombaire.

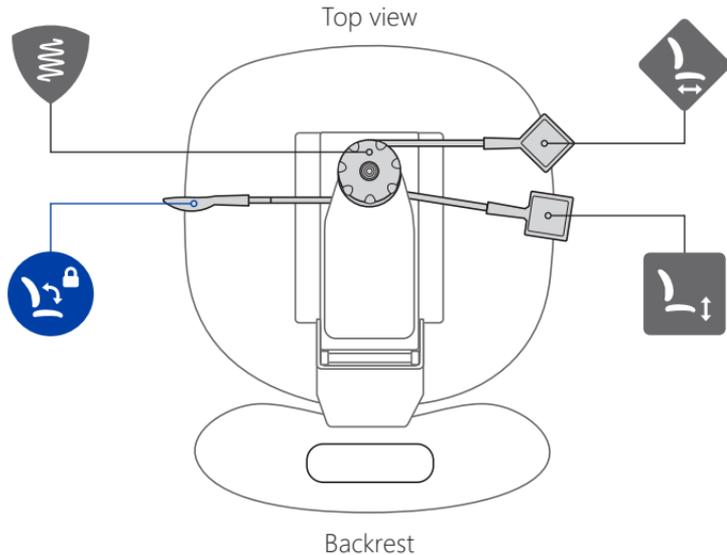
Comment régler

Pour le soulever, placez vos deux mains derrière le dossier de la chaise et localisez le bas du coussin lombaire juste derrière le filet. Poussez le coussin vers le haut jusqu'à ce que vous sentiez un soutien dans le bas du dos. Pour abaisser, placez les deux mains derrière le dossier de la chaise et localisez le haut du coussin lombaire juste derrière la maille. Poussez le coussin vers le bas jusqu'à ce que vous sentiez un soutien dans le bas du dos. Positionnez le coussin lombaire de manière à ce que vous sentiez un soutien confortable dans le bas de votre dos.

Vérification de votre réglage

Positionnez le coussin lombaire de manière à ce que vous ressentiez un soutien confortable dans le bas du dos.

Synchro chair tilt/rock



Tilting/rocking in your chair increases blood circulation.

Synchro tilt means that as you tilt, the backrest is synchronized to move more than the seat thereby opening up the angle at your hips as you lean back and enhancing lower back comfort.

How to adjust

With your left hand, locate the CIRCULAR paddle under the left front corner of the seat. To unlock the chair tilt/rock, push the CIRCULAR paddle forward. Gently lean against the backrest to disengage the safety lock and begin tilting.

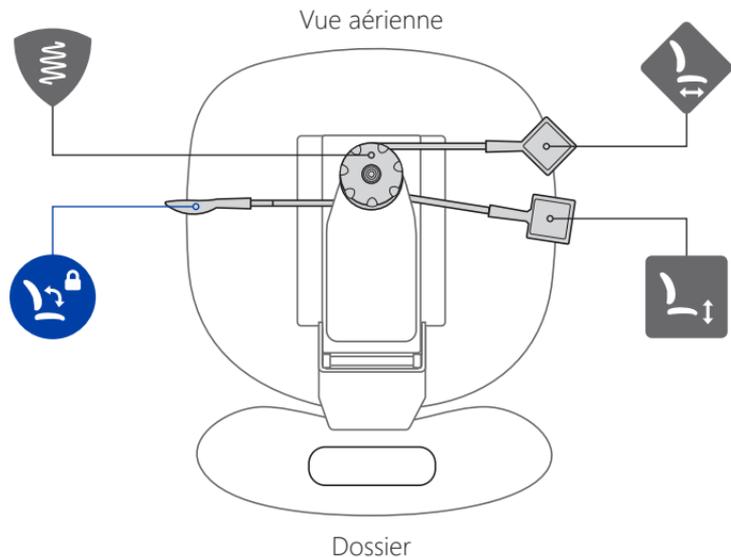
Note: If the chair tilts too easily or it takes a lot of effort to tilt, adjust the tilt tension.

For some tasks, you may prefer to lock the chair in the upright or a reclined position. To do this, push the CIRCULAR paddle backward. To return to tilt mode, push the CIRCULAR paddle forward, gently lean against the backrest to disengage the safety lock and begin tilting.

Test for Fit

Use the tilt/rock feature frequently throughout the day or, if your tasks allow, keep your chair in tilt/rock mode all day to increase your overall movement.

Fauteuil synchro inclinaison / bascule



En inclinant ou en faisant basculer votre siège, vous améliorez votre circulation sanguine.

L'inclinaison synchronisée permet un mouvement synchrone de l'assise et du dossier. Lorsque vous inclinez votre dossier, il bascule davantage que l'assise, ce qui permet d'ouvrir l'angle de vos hanches à mesure que vous vous penchez vers l'arrière et d'améliorer votre confort lombaire.

Comment régler

À l'aide de votre main gauche, repérez la manette RONDE située sous l'extrémité avant gauche du siège. Pour pouvoir incliner ou faire basculer votre siège, abaissez la manette RONDE. Appuyez-vous doucement contre le dossier pour débloquer le dispositif de sécurité et commencez à faire basculer votre siège.

Remarque: Si votre siège bascule trop vite ou s'il s'incline avec difficulté, réglez la tension d'inclinaison en conséquence.

Selon les tâches que vous effectuez, il est préférable de verrouiller votre siège en position verticale ou en position inclinée. Pour ce faire, tirez la manette RONDE vers le haut. Pour pouvoir à nouveau incliner votre siège, abaissez la manette RONDE, puis appuyez-vous doucement contre le dossier afin de débloquer le dispositif de sécurité. Vous pourrez alors commencer à faire basculer votre siège.

Vérification de votre réglage

Utilisez régulièrement cette fonction d'inclinaison et de bascule au cours de la journée ou, si vos tâches le permettent, laissez le mécanisme activé en permanence pour accroître votre mobilité.

Tilt tension

Proper tilt tension allows you to easily tilt/rock your body while sitting, thereby increasing blood circulation.

How to adjust

Adjusting the tilt tension is easier if you are able to kneel on the floor in front of the chair.

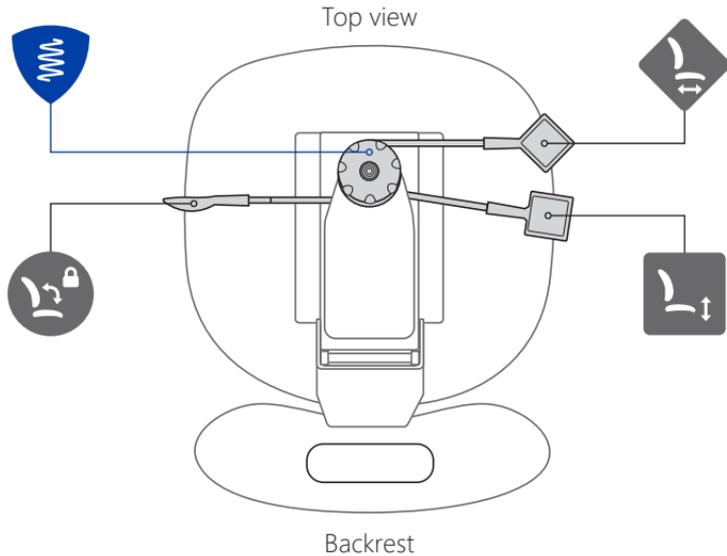
First unlock the chair tilt/rock (see instructions for [synchro chair tilt/rock](#)). Then locate the tilt tension knob under the seat in the center.

To decrease the tension so that it is easier to tilt, turn the knob clockwise (to your left when kneeling in front of the chair).

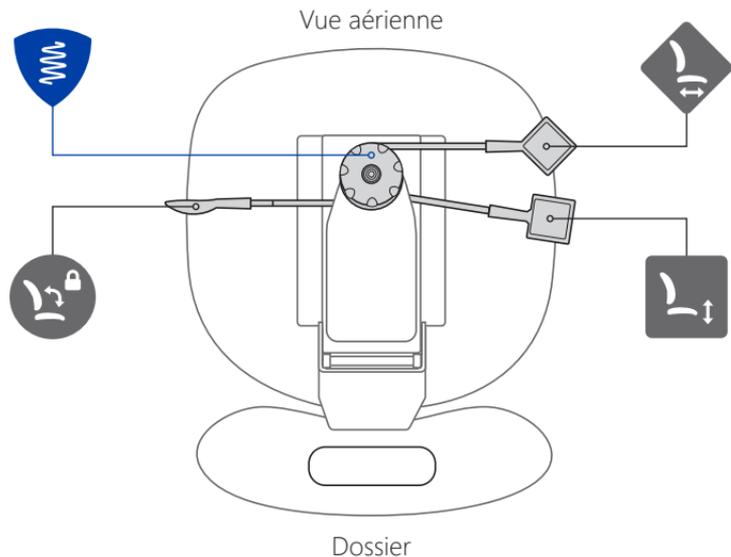
To increase the tension, turn the knob counter-clockwise (to your right when kneeling in front of the chair).

Test for Fit

Adjust the tilt tension so that you are able to easily tilt/rock in your chair.



Tension d'inclinaison



En choisissant une tension d'inclinaison adéquate, vous pouvez facilement incliner et faire basculer votre corps tout en demeurant en position assise, ce qui permet d'améliorer votre circulation sanguine.

Comment régler

Il est plus simple de procéder au réglage de la tension d'inclinaison en vous mettant, si possible, à genoux devant le siège.

Déverrouillez d'abord le mécanisme d'inclinaison et de bascule du siège (voir les instructions concernant [la synchro inclinaison du fauteuil](#)). Repérez ensuite la molette de réglage de la tension d'inclinaison, située sous le milieu du siège.

Pour diminuer la tension et faciliter l'inclinaison, tournez la molette dans le sens horaire (c'est-à-dire vers votre droite lorsque vous vous trouvez à genoux devant la molette).

À l'inverse, pour accroître la tension, tournez la molette dans le sens antihoraire (c'est-à-dire vers votre gauche lorsque vous vous trouvez à genoux devant le siège).

Vérification de votre réglage

Réglez la tension d'inclinaison de manière à pouvoir facilement incliner ou faire basculer votre corps dans le fauteuil.

ergoCentric[®]

The science of sitting[™]

ergoCentric chairs are designed using the science of sitting, optimised to support your unique needs. Our focus on adjustability and modularity ensures that your chair can adapt to your changing needs over time.

We prioritize the well-being of the user above all else, with designs informed by feedback from ergonomists, occupational therapists, and physiotherapists. As you use your chair, remember to take advantage of its many adjustable features to find your optimal sitting position.

Thank you for choosing ergoCentric, and enjoy the benefits of the science of sitting – a healthier, more productive you.

Terry Cassaday

Terry Cassaday
Founder and CEO

ergoCentric[®]

La science de l'assise[™]

S'asseoir confortablement est une science. C'est forte de ce principe qu'ergoCentric conçoit des sièges optimisés, destinés à répondre aux besoins qui vous sont propres. Grâce à ses nombreuses options de réglage et à sa modularité, votre fauteuil peut s'adapter à l'évolution de vos besoins au fil du temps.

Nous accordons une priorité absolue au bien-être de chaque utilisateur, et concevons nos sièges en collaboration avec des ergonomes, des ergothérapeutes et des physiothérapeutes. N'oubliez pas de tirer parti des nombreuses possibilités de configuration de votre fauteuil pour trouver la posture qui vous convient le mieux.

Nous vous remercions d'avoir choisi ergoCentric. Profitez de ce que la science de l'assise vous offre pour améliorer votre santé et votre productivité !

Terry Cassaday

Terry Cassaday
Fondateur et directeur général

Notes

ergoCentric[®]

ph/tél: 1 866 GET ERGO (438-3746) | 905 696-6800
fx/télé: 1 800 848-5190 | 905 696-0899
service@ergocentric.com
ergocentric.com



07/28/2023-v18