

### Neigungsverstellung der manuellen Kopfstütze:

1. Stellen Sie sich frontal vor die Kopfstütze
2. Fassen Sie die Kopfstütze an der Oberkante fest mit beiden Händen an und ziehen Sie diese gleichmäßig zu sich, bis sie in der gewünschten Position einrastet.
3. Um sie zurück in die Ausgangsposition zu bringen, ziehen Sie die Kopfstütze bis zum Anschlag zu sich. Sie springt dann automatisch zurück nach hinten in die Grundstellung.

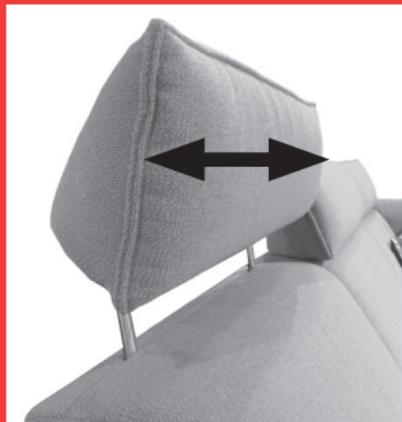
---

### Höhenverstellung der manuellen Kopfstütze:

1. Stellen Sie sich frontal vor die Kopfstütze
2. Wichtig: Bevor Sie die Höhe der Kopfstütze anpassen können, bringen Sie die Neigungsverstellung zuerst in die Grundposition (siehe oben).
3. Greifen Sie anschließend mit beiden Händen unter die Kopfstütze und schieben Sie diese mit den Handflächen gleichmäßig nach oben bis zum Anschlag. Die Kopfstütze senkt sich dann automatisch in die niedrigste Position ab.
4. Greifen Sie im Anschluss erneut mit beiden Händen unter die Kopfstütze und schieben Sie diese gleichmäßig nach oben bis sie in der gewünschten Position einrastet.



DE



### **Adjustment of the inclination angle of the manual headrest:**

1. stand in front of the headrest
2. grip the top edge of the headrest firmly with both hands and pull it evenly towards you until it locks into the desired position
3. to return it to its original position, pull the headrest up as far as it will go, then it will automatically spring back to the home position

---

### **Manual adjustment of the height of the headrest:**

1. stand in front of the headrest
2. **IMPORTANT!** Before adjusting the height, make sure the headrest is in the home position
3. grip the top of the headrest firmly with both hands and pull it evenly up as far as it will go. When the end point is reached, the headrest will slide back to its lowest position
4. grip the headrest again with both hands and pull it to the desired height until it locks into place



EN