

ESD-Drehstuhl ERGO 400/600 ST

Diese Arbeitsdrehstühle sind das Ergebnis langjähriger Sitzforschung. Sie haben nur dann den vollen Gewinn, wenn Sie den Drehstuhl richtig auf Ihre Körperproportionen einstellen. (Alle Richtungsangaben verstehen sich aus der Position des Sitzenden.)



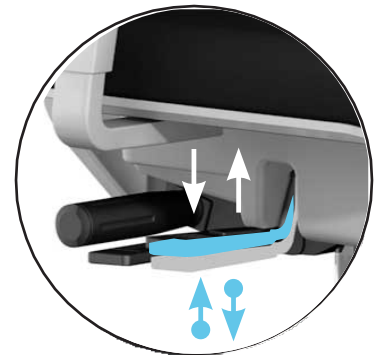
These work swivel chairs are the result of many years of seat research. You can get the full benefit from your chair only if it has been adjusted correctly to your body size. (All of the directions given are from the position of the person sitting.)

1. Sitzhöhe / Seat height

Optimale Sitzhöhe: Die Ober- und Unterschenkel bilden zueinander einen Winkel von mindestens (besser: größer) 90°.

Sitz höher stellen: Sitz entlasten, Hebel nach oben ziehen, in der gewünschten Sitzhöhe loslassen.

Sitz tiefer stellen: Sitz belasten, Hebel nach unten drücken, in der gewünschten Sitzhöhe loslassen.



Optimum seat height: The thigh and lower leg together form an angle of at least (though ideally more than) 90°.

To raise the seat: take your weight off the seat, pull the lever upwards, adjust the seat to the desired height.

To lower the seat: Put your weight on the seat, pull the lever downwards, adjust the seat to the desired height.

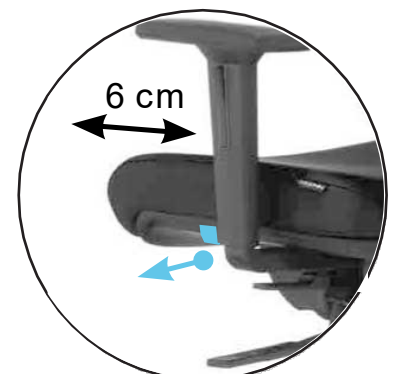
2. Sitztiefe / Seat depth (Option)

Optimale Sitztiefe: Nutzen Sie zur optimalen Abstützung der Oberschenkel die, so dass zwischen der Sitzvorderkante und den Kniekehlen für ungefähr zwei Finger bis zu einer Handbreite Platz ist.

Sitztiefeverstellung: Linken Hebel nach oben drehen, festhalten, Sitzfläche in die gewünschte Position bewegen.

Zur Arretierung (5fach möglich) den Hebel wieder loslassen.

Automatische Rückführung in die Grundposition: Sitz entlasten, Hebel nach oben drehen.



Optimum seat depth: In order to achieve optimum support for your thighs, use the seat-depth adjustment so that there is enough space for about two fingers up to the width of a hand between the front edge of the seat and the backs of the knees.

Seat-depth adjustment: Turn the left lever upwards, hold on to it, move the seat surface into the desired position.

To lock the seat (5 positions possible), let go of the lever again.

To return the seat automatically to its basic position: Take your weight off the seat, turn the lever upwards.

3. Rückenlehnenhöhe / Backrest height

Stellen Sie die Höhe der Rückenlehne so ein, dass die Lumbalstütze (stärkste Polsterung der Rückenlehne) ungefähr auf Gürtelhöhe positioniert ist.

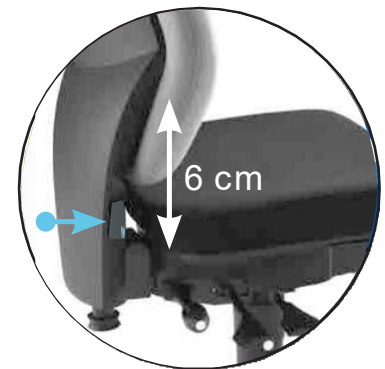
Rückenlehne hoch: Taste drücken und mit beiden Händen die Rückenlehne in die optimale Position hochziehen.

Rückenlehne herunter: Taste drücken und mit beiden Händen die Rückenlehne in die optimale Position herunterlassen.

Adjust the height of the backrest so that the lumbar support (where the upholstery of the backrest is thickest) is positioned roughly at the level of your belt.

To raise the backrest: Depress the button and pull the backrest up into the optimum position using both hands.

To lower the backrest: Depress the button and lower the backrest into the optimum position using both hands.



4. Fußring / Foot ring (Option)

Mittels stufenlos höhenverstellbarem Fußring ist ein gefahrloser Aufstieg auf den Arbeitsstuhl möglich. Die Füße werden auch bei einer hohen Sitzhöhe abgestützt.

Fußring höher / niedriger stellen: Handrad gegen den Uhrzeigersinn drehen und den Fußring mit beiden Händen in die gewünschte Position führen. Anschließend im Uhrzeigersinn das Handrad wieder fest ziehen. Achten Sie auf einen festen Sitz.

An infinitely height-adjustable foot ring makes it possible to climb onto the work chair safely.

The feet are supported even when the seat height is high.

Raise / lower the foot ring: Turn handwheel in the anticlockwise direction and use both hands to move it into the position you want.

Then turn the handwheel again by turning it in the clockwise direction. Make sure it is firmly secured.





5. Synchrontechnik

Wechseln Sie die Oberkörperhaltung möglichst oft, damit sich die Muskulatur nicht verkrampft = dynamisches Sitzen.

Aktivieren der Synchrontechnik: Hebel nach vorn drehen; Sitzfläche und Rückenlehne folgen synchron der Körperbewegung = dynamisches Sitzen.

Arretieren der Synchrontechnik: Hebel nach hinten drehen; Sitz und Rückenlehne werden stufenlos in beliebiger Position fixiert.

Change your upper-body posture as often as possible so that your muscles do not become cramped = dynamic seated posture.

To activate the synchronised mechanism: Turn the cupped handle towards the front; the seat and backrest follow your body's movements in a synchronised manner = dynamic seated posture.

To lock the synchronised mechanism: Turn the cupped handle towards the back; the seat and back-rest are fixed in any desired position in an infinitely adjustable manner.



6. Rückenlehnegegendruck / Tension adjustment

Stellen Sie den Gegendruck der Rückenlehne so ein, dass der Oberkörper aufgerichtet, aber nicht nach vorn gedrückt wird.

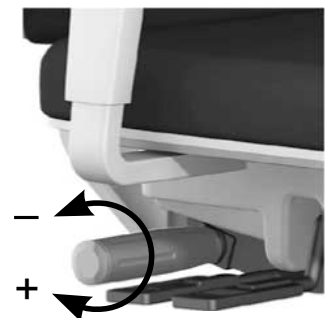
Mehr Rückenlehnegegendruck: Handrad im Uhrzeigersinn drehen.

Weniger Rückenlehnegegendruck: Handrad gegen den Uhrzeigersinn drehen.

Adjust the backrest tension so that the upper body is held upright but is not pushed forwards.

To increase the backrest tension: Turn the handwheel clockwise.

To decrease the backrest tension: Turn the handwheel anticlockwise.

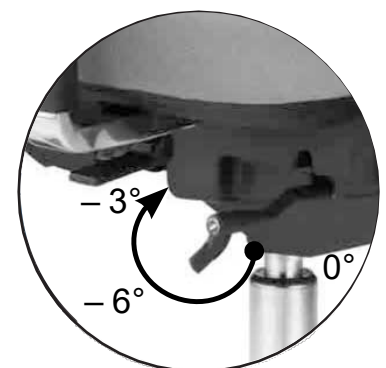


7. Sitzneigung / Seat tilt

Arbeiten Sie vorwiegend in den vorderen Sitzhaltungen (z.B. am Bildschirm), nutzen Sie bitte die Sitzneigeverstellung, um Druckstellen an den Unterseiten der Oberschenkel zu vermeiden.

Stärkere Neigung: Sitz zur Verstellung vollständig entlasten. Hebel (Grundposition 0°) im Uhrzeigersinn (nach vorn) bis zum 1. Rastpunkt (-6°) oder zum 2. Rastpunkt (-3°) drehen.

Flachere Neigung: Zur Rückführung in die Grundposition (0°) Hebel gegen den Uhrzeigersinn (nach hinten) zurückdrehen.



If you work in predominantly forward postures (e.g. at a monitor), please use the seat-tilt adjustment in order to avoid pressure points on the undersides of the thighs.

To increase the seat tilt adjustment: Take all your weight off the seat. Turn the lever (basic position 0°) clockwise (towards the front) to the 1st locking point (-6°) or the 2nd locking point (-3°).

To reduce the seat tilt adjustment: To return the seat to the basic position (0°), turn the lever anticlockwise (towards the rear).

8. 3F-Armlehnen / 3F-Armrests (Option)

Stellen Sie die Breite der Armlehnen so ein, dass die Ellbogen nicht am Körper anliegen. Die Höhe der Armlehnen ist dann richtig, wenn die Ellbogen aufliegen und somit die Schulter- und Nackenmuskulatur entspannt ist.

Höhenverstellbar (10 cm; Taste **1** drücken), werkzeuglos breitenverstellbar (je Seite 3 cm; Exzenterverschluss **2** öffnen – Armlehne in gewünschte Position schieben – Exzenterverschluss schließen), tiefenverstellbar (4 cm; Pad **3** nach vorn oder hinten führen).

Adjust the width of the armrests so that the elbows are not pressed against the body. The armrests are at the correct height when the elbows are resting on them and the shoulder and neck muscles are relaxed.

Height-adjustable (10 cm; press button), width-adjustable (3 cm per side) without the use of tools; open the eccentric closure – push the armrest into the desired position – close the eccentric closure), depth-adjustable (4 cm; move the pad forwards or backwards).



9. 2F-Armlehnen / 2F-Armrests (Option)

10 cm höhenverstellbar **1** und 3 cm je Seite werkzeuglos breitenverstellbar **2**.

*Height-adjustable (10 cm) **1** and width-adjustable (3 cm per side) **2** without the use of tools.*

