

Bedienungsanleitung/Owners Manual

@just



99 0911 000/11/07

Diese Bürodrehstühle 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 office swivel chairs are the result of many years of seat research.
You can get the full benefit from your chairs 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 ebenfalls nach oben ziehen, 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, let go of the lever when the seat is at the desired height.

To lower the seat: put your weight on the seat, pull the lever downwards, let go of the lever when the seat is at the desired height.

2. Sitztiefe / Seat depth (Option)

Optimale Sitztiefe: Nutzen Sie zur optimalen Abstimmung der Oberschenkel die automatische Sitztiefenregulierung, die im synchronen Bewegungsablauf die Sitztiefe automatisch anpasst. Zusätzlich kann die Sitztiefe individuell arretiert werden. **Arretieren:** Taste herunter drücken.

Lösen: Taste hochziehen. Die Sitztiefe reguliert sich automatisch im Bewegungsablauf.

Optimum seat depth: in order to achieve optimum support for your thighs, use the automatic seat-depth regulation which automatically adapts the seat depth during the synchronised movement. In addition, the seat depth can be individually locked.

To lock: press the button downwards. **To release:** pull the button upwards. The seat depth is automatically regulated during the synchronised movement.

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. Lumbalstütze (Tiefe) / Lumbar support (depth) = Option

Tiefenverstellung: Stellen Sie die Tiefe der Lumbalstütze so ein, dass Sie im Lendenbereich einen gleichbleibenden Gegendruck verspüren, aber nicht nach vorn gedrückt werden. Dazu drehen Sie das Handrad an der rechten Seite der Rückenlehne. **Stärkere Vorwölbung:** Handrad im Uhrzeigersinn drehen.

Weniger Vorwölbung: Handrad gegen den Uhrzeigersinn drehen.

Depth adjustment: adjust the depth of the lumbar support so that you can feel a steady counterpressure in the lumbar area but not so that you are pushed forwards. To do this, turn the hand wheel on the right-hand side of the backrest. **Greater curvature:** turn the hand wheel clockwise. **Smaller curvature:** turn the hand wheel anti-clockwise.

5. Kopf und Nackenstütze / Head- and neckrest (Option)

Stellen Sie die Nackenstütze so ein, dass der Kopf weder nach vorn gedrückt noch überstreckt und vollflächig abgestützt wird.

Stärkere Vorneigung: mit beiden Händen die Kopfstütze nach vorn herunterziehen.

Flachere Vorneigung: mit beiden Händen die Kopfstütze nach hinten drücken.

Höhere Position: mit beiden Händen die Kopfstütze nach oben drücken.

Niedrigere Position: mit beiden Händen die Kopfstütze nach unten herunterziehen.

Adjust the neckrest so that your head is neither pushed forwards nor overstretched and is supported over its entire surface.

Greater inclination: pull down the headrest forwards using both hands.

Smaller inclination: push the headrest backwards using both hands.

Higher position: push the headrest upwards using both hands.

Lower position: push the headrest downwards using both hands.





6. Syncro®-Dynamic / Syncro®-Dynamic

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

Aktivieren der Syncro®-Dynamic: Hebel nach oben ziehen; Sitzfläche und Rückenlehne folgen synchron der Körperbewegung = **dynamisches Sitzen**.

Arretieren der Syncro®-Dynamic: Hebel nach unten drücken; Sitz und Rückenlehne können in 4 Positionen (SD I) bzw. stufenlos (SD II) arretiert werden.

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

To activate the Syncro®-Dynamic feature: pull the lever upwards; the seat and backrest follow your body's movements in a synchronised manner = **dynamic seated posture**.

To lock the Syncro®-Dynamic feature: push the lever downwards; the seat and backrest can be locked in 4 positions (SD I) or infinitely (SD II).



7. 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 anti-clockwise.



8. Sitzeigeverstellung / Seat tilt adjustment 0°/-6° (Tilt -10° = Option)

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

Stärkere Neigung: Handrad (für Tilt bis -10° = Option) / Hebel (0°/-6° = Standard) im Uhrzeigersinn drehen.

Flachere Neigung: Handrad / Hebel gegen Uhrzeigersinn drehen.

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 tilt: turn the handwheel (for tilt up to -10° = option) / lever (0°/-6° = standard) clockwise.

To reduce the tilt: turn the handwheel / lever anti-clockwise.



9. Armlehnen Nr. 295 / Armrests No. 295 (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** (3,5 cm; Exzenterverschluss 2 öffnen - Armlehne in gewünschte Position schieben - Exzenterverschluss schließen), **tiefenverstellbar** 3 (6 cm; Pad 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 1), **width-adjustable** (3.5 cm) **without the use of tools**; open the eccentric closure 2 - push the armrest into the desired position - close the eccentric closure, depth-adjustable 3 (6 cm; move the pad forwards or backwards).



10. Armlehnen Nr. 297/299 / Armrests No. 297/299 (Option)

Wie Nr. 295, jedoch **zusätzlich radial um 360° schwenkbar** 4, Armlehnen können in Nullstellung arretiert werden, zusätzliche Rastpunkte bei 15° und 30°. **Zusätzlich breitenverstellbare Armlehnenpads** (1,5 cm) 5.

As No. 295 but with **additional radial swivel adjustment** (360°) 4, armrests can be locked in the zero position, additional locking points at 15° and 30°. **With additional width-adjustable armpads** (1.5 cm) 5.



11. 217/213 / Armrests No. 217/213 (Option)

7 cm **höhenverstellbar** 1 und 2 cm **werkzeuglos breitenverstellbar** 2.

Height-adjustable (7 cm) 1 and **width-adjustable** (2 cm) 2 **without the use of tools**.



12. Armlehnen Nr. 275 / Armrests No. 275 (Option)

Höhenverstellbar (10 cm; Taste 1 drücken), **werkzeuglos breitenverstellbar** (3,5 cm; Exzenterverschluss 2 öffnen - Armlehne in gewünschte Position schieben - Exzenterverschluss schließen), **tiefenverstellbar** 3 (6 cm; Pad nach vorn oder hinten führen), **Beidseitig schwenkbar um 30°** 4.

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 1), **width-adjustable** (3.5 cm) **without the use of tools**; open the eccentric closure 2 - push the armrest into the desired position - close the eccentric closure, depth-adjustable 3 (6 cm; move the pad forwards or backwards). 30° swivel range on both sides 4.

