

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 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 Sitztiefeverstellung, so dass zwischen der Sitzvorderkante und den Kniekehlen für ungefähr zwei Finger bis zu einer Handbreite Platz ist.

**Größere Sitztiefe:** Taste herausziehen und die Sitzfläche nach vorn führen; Taste zur Arretierung loslassen.

**Kleinere Sitztiefe:** Sitz entlasten und Taste herausziehen; der Sitz wird automatisch in die Grundposition geführt.

**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.

**To increase the seat depth:** pull the button out and guide the seat forwards; to lock, let go of the button.

**To reduce the seat depth:** take your weight off the seat and pull the button out; the seat is automatically guided into the basic position.



### 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 die Rückenlehne in die optimale Position hochziehen.

**Rückenlehne herunter:** Taste drücken und 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.

**To lower the backrest:** depress the button and lower the backrest into the optimum position.



### 4. Synchrontechnik / Synchron mechanism

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

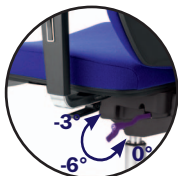
**Aktivieren der Synchrontechnik:** Hebel nach vorn drehen; Sitzfläche und Rückenlehne folgen synchron der Körperbewegung = **dynamisches Sitzen**.

**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 backrest are fixed in any desired position in an infinitely adjustable manner.



### 5. Sitzneigeverstellung / Seat tilt adjustment (Syncro® -Tension) = Option

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°; Abb.) 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°; ill.) 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).

## 6. Rückenlehnegegendruck / Tension adjustment

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

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

### a) Schnellverstellung / Rapid adjustment

Entlasten Sie die Rückenlehne zur Verstellung vollständig. Eine Einstellung auf das Körpergewicht ist in 6 Rasterstufen möglich (max. 3/4 Umdrehung, Überdrehicherung mit akustischer Rückkopplung).

**Mehr Rückenlehnegegendruck:** Handrad **gegen** den Uhrzeigersinn drehen.

**Weniger Rückenlehnegegendruck:** Handrad **im** Uhrzeigersinn drehen.

Take all your weight off the backrest. The adjustment of the body weight is possible with 6 index settings (max. 3/4 turn, limiter system prevents excessive turning with audible feedback).

**To increase the backrest tension:** turn the handwheel **anticlockwise**.

**To decrease the backrest tension:** turn the handwheel **clockwise**.

### b) Feineinstellung / Fine adjustment (Syncro-Activ-Balance®) = Option

Die Einstellung auf das Körpergewicht erfolgt **stufenlos** und ist unmittelbar wirksam.

**Mehr Rückenlehnegegendruck:** Handrad **im** Uhrzeigersinn drehen.

**Weniger Rückenlehnegegendruck:** Handrad **gegen** den Uhrzeigersinn drehen.

The adjustment of the body weight will be effected **infinitely** and is directly active.

**To increase the backrest tension:** turn the handwheel **clockwise**.

**To decrease the backrest tension:** turn the handwheel **anticlockwise**.

## 7. Syncro-Activ-Balance® (Option)

**Aktivieren** Sie die **Sitzneigeverstellung** (Freischalten), damit an den Unterseiten der Oberschenkel keine Druckstellen auftreten.

**Freischalten** des gesamten Stuhloberteils; Hebel nach **oben** ziehen und loslassen; das Stuhloberteil bewegt sich in allen Bewegungen mit = **dynamisch aktivierendes Sitzen**.

**Arretieren** in beliebiger Sitzhaltung; Hebel nach **unten** drücken und loslassen; arretiertes Stuhloberteil in beliebiger Sitzhaltung.

**Activate** the **seat-tilt adjustment** (unlock it) so that no pressure points occur on the undersides of the thighs.

**To unlock** the entire upper part of the chair: pull the lever **upwards** and then let go; the upper part of the chair moves with all of your movements = **active dynamic seated posture**.

**To lock** the chair in **any desired seated posture**: pull the lever **downwards** and then let go; the upper part of the chair is locked in any desired seated posture.

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

**Tiefenverstellung:** Stellen Sie die Tiefe der Lumbalstütze (stärkste Polsterung der Rückenlehne) so ein, dass Sie im Lendenbereich einen gleichbleibenden Gegendruck verspüren, aber nicht nach vorn gedrückt werden.

**Stärkere Vorwölbung:** Handrad **im** Uhrzeigersinn drehen.

**Weniger Vorwölbung:** Handrad **gegen** den Uhrzeigersinn drehen.

**Depth adjustment:** adjust the depth of the lumbar support (where the upholstery of the backrest is thickest) so that you can feel a steady counterpressure in the lumbar area but not so that you are pushed forwards.

**Greater curvature:** turn the handwheel **clockwise**.

**Smaller curvature:** turn the handwheel **anticlockwise**.

## 9. Nackenstütze / Neckrest (Option)

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

**Höhere Position:** mit beiden Händen die Nackenstütze nach oben drücken.

**Niedrigere Position:** mit beiden Händen die Nackenstütze nach unten ziehen.

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

**Higher position:** push the neckrest upwards using both hands.

**Lower position:** push the neckrest downwards using both hands.

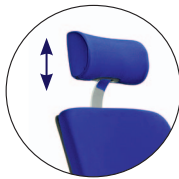
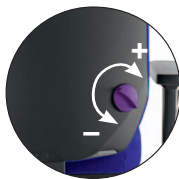
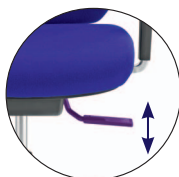
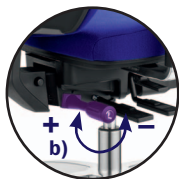
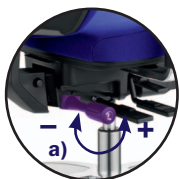
## 10. Armlehnen Nr. / Armrests No. 137/187 (Option)

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

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). **Radial swivel adjustment (360°)** ④, armrests can be locked in the zero position, additional locking points at 15° and 30°. **With additional width-adjustable armrest pads** (1.5 cm) ⑤.



Dauphin setzt Maßstäbe/Dauphin sets standards

