

Bedienungsanleitung/Owners Manual

TakeOver automatic

LGMA



99.0912.000/03/08

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 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, adjust the seat to the desired height.

To lower the seat: put your weight on the seat, pull the lever upwards, 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 (sofern vorhanden) 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 (if choosed) 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. Lumbalstütze (Höhe) / Lumbar support (height) = Option

Höhenverstellung: Stellen Sie die Höhe der Lumbalstütze ungefähr auf Gürtelhöhe ein.

Verändern Sie die Position in der Höhe, indem Sie die Lumbalstütze mit beiden Händen **nach oben** ziehen oder **nach unten** drücken.

Height adjustment: adjust the height of the lumbar support to roughly the level of your belt.

Adjust the height by pulling the lumbar support **upwards** or pushing it **downwards** using both hands.

5. 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 auf der Rückseite 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 handwheel on the rear side of the backrest.

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

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



DAUPHIN

HumanDesign® Company



6. Daumatic®

Wechseln Sie die Oberkörperhaltung möglichst oft, damit sich die Muskulatur nicht verkrampft. Dabei folgen Sitz und Rückenlehne automatisch den Bewegungen in einem simultanen Bewegungsablauf = **auto-dynamisches Sitzen**.

Einstellen des Rückenlehnenneigungswinkels: Der Neigungswinkel ist 5fach einstellbar. Durch Drehen des Handrads im Uhrzeigersinn (nach vorn) verringern Sie die Rückenlehnenneigung bis zur Arretierung in vorderster Position. Es wird empfohlen, die maximale Rückenlehnenneigung einzustellen.

After your upper body posture as often as possible in order that your muscles do not become cramped. The seat and backrest automatically follow the movements of the person sitting with a simultaneous movement process = **auto-dynamic seated posture**.

Adjustment of the backrest tilt angle: The tilt angle can be set in 5 positions. By turning the handwheel clockwise (towards the front), you can reduce the backrest tilt until it locks in the forward most position. We recommend that you set the maximum backrest tilt.

7. Rückenlehnengegendruck / Tension adjustment

Der Rückenlehnengegendruck wird im Bewegungsablauf automatisch durch das Körpergewicht gesteuert. Im Einzelfall kann eine manuelle Feinjustierung des Rückenlehnengegendrucks auf das Körpergewicht erforderlich sein.

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

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

The backrest counterpressure is automatically controlled by your body weight during the movement process. In individual cases, it may be necessary to finely adjust the backrest counterpressure manually to suit your body weight.

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

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



8. Daumatic-Balance® (Option)

Aktivieren Sie die Sitzneige-Automatik (Balance), damit an den Unterseiten der Oberschenkel keine Druckstellen auftreten.

Freischalten der Sitzneige-Automatik: Sitz vorn bzw. in der Nullstellung belasten und Hebel in die Mitte führen (Ruhstellung).

Arretieren der Sitzneigeautomatik: Sitz in der gewünschten Position belasten und Hebel nach vorn (Sitzneigung -5°) oder hinten (Nullstellung) führen (Fixierung).

Activate the automatic seat-tilt feature (Balance) to ensure that no pressure points occur on the undersides of your thighs.

To release the automatic seat-tilt feature: Put your weight on the seat when the seat is forwards or in the zero position and move the lever into the centre (resting position).

To lock the automatic seat-tilt feature: Put your weight on the seat when the seat is in the desired position and move the lever forwards (for a seat tilt of -5°) or backwards (for the zero position) (fixing).



9. Armlehnen / Armrests No. 125/195 (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 ❶ drücken), **werkzeuglos breitenverstellbar** (2,5 cm; Exzenterverschluß ❷ öffnen – Armlehne in gewünschte Position schieben – Exzenterverschluß schließen), **tiefenverstellbar** ❸ (4 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 ❶), **width-adjustable** (2.5 cm) **without the use of tools**; open the eccentric closure ❷ – push the armrest into the desired position – close the eccentric closure), depth-adjustable ❸ (4 cm; move the pad forwards or backwards).



10. Armlehnen / Armrests No. 127/197 (Option)

Wie Nr. 125/195, jedoch **zusätzlich radial um 360° schwenkbar** ❹, Armlehnen können in Nullstellung arretiert werden, zusätzliche Rastpunkte bei 15° und 30°. **Zusätzlich breitenverstellbare Armlehnenpads** (2 cm) ❺.

As No. 125/195 **but with additional radial swivel adjustment (360°)** ❹, armrests can be locked in the zero position, additional locking points at 15° and 30°. **With additional width-adjustable armpads** (2 cm) ❺.



11. Armlehnen / Armrests No. 123 (Option)

10 cm höhenverstellbar ❶ und 2,5 cm werkzeuglos breitenverstellbar ❷.

Height-adjustable (10 cm) ❶ and width-adjustable (2.5 cm) ❷ without the use of tools.