

Ihr Fachhändler/Your stockist:

Syncro-Motion X®



www.dauphin.de

9200670-SX

www.dauphin.de
www.dauphin-group.com

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG,
Espanstraße 36, D-91238 Offenhausen/Germany,
Tel. +49 9158 17-700, Fax +49 9158 17-701,
Internet www.dauphin-group.com, E-Mail info@dauphin-group.com

10 119 79 07/26 3 33 26 Irrtum sowie Änderung vorbehalten/Differences in errors and modifications excepted

DAUPHIN

Syncro-Motion X®

Bedienungsanleitung/Owners Manual



Office

DAUPHIN

Modelle mit Syncro-Motion X® (Auswahl)
Models with Syncro-Motion X® (Selection)

X-Code



XC 5310



XC 5320



XC 5110



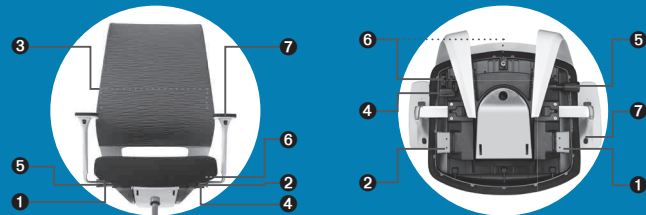
XC 5120



XC 5380

X-Code

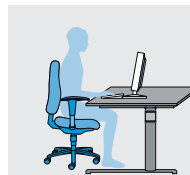
XC 5310



- ① Sitzhöhenverstellung / Seat height adjustment
- ② Sitztiefenverstellung / Seat depth adjustment
- ③ Verstellung der Lumbalstütze / Adjustment of lumbar support
- ④ Rückenlehnenneigungswinkel/ Backrest tilt angle
- ⑤ Feinjustierung des Rückenlehnegegendrucks/ Tension fine adjustment
- ⑥ Sitzneigeverstellung / Seat tilt adjustment
- ⑦ Verstellung der Armlehnen / Adjustment of armrests

DE Herzlichen Glückwunsch!

Sie sitzen auf einem Qualitätsprodukt aus dem Hause Dauphin. Bitte beachten Sie jedoch, dass falsch benutzte Stühle Verursacher von Beschwerden sein können. Nutzen Sie daher unsere **Sitztipps** und die vorhandenen **Funktionen** Ihres Stuhles. Somit leisten Sie einen wesentlichen, eigenen Beitrag zur Vermeidung von Sitzproblemen.

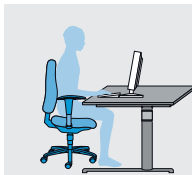


1. Nehmen Sie tief im Sitz Platz und nutzen Sie die volle **Sitzfläche** bis zur Rückenlehne.
2. Stellen Sie die **Sitzhöhe** ① so ein, dass die Ober- und Unterschenkel einen Winkel von mindestens (besser: größer) 90° zueinander bilden. Die Füße stehen dabei entlastet und vollflächig auf dem Boden. Die Ellbogen liegen auf der Schreibtischoberfläche auf. Die Schultermuskulatur ist dabei entlastet.
3. Nutzen Sie zur optimalen Abstützung der Oberschenkel die **Sitztiefenverstellung** ② so dass zwischen der Sitzvorderkante und den Kniekehlen für ungefähr zwei Finger bis zu einer Handbreite Platz ist.
4. Stellen Sie die **Höhe der Lumbalstütze** ③ (stärkste Polsterung der Rückenlehne) so ein, dass die Lumbalstütze ungefähr auf Gürtelhöhe positioniert ist.
5. Öffnen Sie nun – nach Einstellung der o.a. Grundfunktionen – den **Rückenlehnenneigungswinkel**. Drehen Sie dazu den Hebel ④ im Uhrzeigersinn (nach vorne).
6. Aktivieren Sie nun – nach Einstellung der o.a. Grundfunktionen – die **Synchrontechnik** ⑤. Wechseln Sie die Oberkörperhaltung möglichst oft, damit sich die Muskulatur nicht verkrampft (dynamisches Sitzen).
7. Stellen Sie **den Gegendruck der Rückenlehne** ⑥ so ein, dass der Oberkörper ausgerichtet, aber nicht nach vorn gedrückt wird.
8. Aktivieren Sie insbesondere für die vorderen Sitzhaltungen die **Sitzneigeverstellung** ⑦. Achten Sie in den Knie- und Armbeugen sowie im Hüftgelenk auf einen Öffnungswinkel von mindestens 90° (rechter Winkel).
9. Stellen Sie nun die **Höhe der Armlehnen** ⑦ so ein, dass die Ellbogen aufliegen und die Schulter- und Nackenmuskulatur entspannt ist (gleiche Höhe wie Schreibtisch bzw. Tastatur). Korrigieren Sie dazu ggf. die Sitzhöhe. Stellen Sie die **Breite der Armlehnen** ⑦ so ein, dass die Ellbogen nicht am Körper anliegen.
10. Nutzen Sie alle Möglichkeiten, die Ihnen der Stuhl bietet. So leisten Sie einen eigenen Beitrag zur Vermeidung von Sitzproblemen.

Bitte beachten Sie auch die Übersicht auf Seite 3.

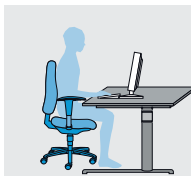


You are sitting on a quality product from the company Dauphin. However, please note that chairs can cause health problems if used incorrectly. With this in mind, use our **sitting tips** and the **functions** built into your chair. By doing so, you will make a substantial, personal contribution to avoiding problems when sitting.



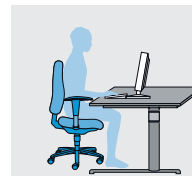
1. Sit well back in the seat and use the entire **seat area** as far as the backrest.
2. Adjust the **seat height ①** so that your thighs and lower legs together form an angle of at least (though ideally more than) 90°. Your feet are then relaxed and flat on the floor. Your elbows are resting on the desk top and therefore the weight is taken off your shoulder muscles.
3. In order to achieve optimum support for your thighs, use the **seat-depth adjustment ②** where appropriate 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 back of the knee.
4. Adjust the **height of the lumbar support ③** (where the upholstery of the backrest is thickest) so that the lumbar support is roughly positioned at the level of your belt.
5. Now – after adjusting the basic functions mentioned above – open the **backrest tilt angle**. To do this, turn the hand wheel ④ in the anticlockwise direction (forwards).
6. Activate the **synchronised mechanism ⑤** once the basic functions above have been set. Change your upper-body posture as often as possible so that your muscles do not become cramped (dynamic seated posture).
7. Adjust the **backrest tension ⑥** so that the upper body is held upright but is not pushed forwards.
8. Activate the **seat-tilt adjustment ⑦**, particularly for forward-seated postures. Observe an opening angle of at least 90° (right angle) in the bend in your knees and arms as well as in your hip joint.
9. Now adjust the **height of the armrests ⑧** so that your elbows rest on the desk and your shoulder and neck muscles are relaxed (same height as the desk or keyboard). Correct the seat height, if appropriate. Adjust the **width of the armrests ⑨** so that the elbows are not pressed against the body.
10. Make use of all the possibilities that your chair offers. By doing so, you will make a personal contribution to avoiding problems when sitting.

Vous êtes assis sur un produit de qualité de la société Dauphin. Gardez toutefois à l'esprit que la mauvaise utilisation d'un siège peut entraîner des douleurs. Respectez donc le mode d'emploi et utilisez les **fonctions** dont dispose le siège. Vous contribuerez ainsi à prévenir les problèmes de santé liés à une position assise incorrecte.



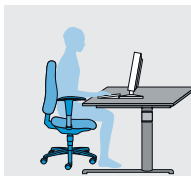
1. Asseyez-vous au fond du siège et utilisez la superficie totale de l'**assise jusqu'au dossier**.
2. Réglez la **hauteur de l'assise** ❶ de telle sorte que la partie supérieure et la partie inférieure des jambes forment un angle d'au moins 90° (ou plus, c'est préférable). Les pieds reposent à plat sur le sol, les coudes reposent sur le dessus de la table de façon à ce que les muscles des épaules s'en trouvent soulagés.
3. Pour le soutien optimal de la partie supérieure des jambes, **réglez la profondeur de l'assise** ❷ de telle sorte que l'écart entre le rebord avant de l'assise et le creux des genoux soit de la largeur de deux doigts à une main.
4. Réglez la **hauteur du soutien lombaire** ❸ de telle sorte que le bombement maximal se trouve environ à hauteur de la ceinture.
5. Après avoir procédé au réglage des fonctions de base (voir ci-dessus), vous pouvez maintenant ouvrir l'**angle d'inclinaison du dossier**. Pour cela, tournez la molette ❹ dans le sens inverse des aiguilles d'une montre (vers l'avant).
6. Activez à présent le **mécanisme synchrone** ❺ – après avoir réglé les fonctions ci-dessus. Changez de position aussi souvent que possible pour éviter que les muscles ne se tétanisent (position assise dynamique).
7. Réglez la **force de rappel du dossier** ❻ de telle sorte que le buste soit bien droit, sans pour autant être poussé vers l'avant.
8. Activez, particulièrement pour les positions assises avancées, le **réglage de l'inclinaison de l'assise** ❼. Veillez à ce que l'angle d'ouverture au niveau du repli des genoux et des coudes, ainsi qu'aux articulations des hanches soit bien de 90° (angle droit).
9. Réglez à présent la **hauteur des accoudoirs** ❽ de telle sorte que les coudes y reposent et que les muscles des épaules et du cou soient détendus (même hauteur que la table ou le clavier). Corrigez le cas échéant la hauteur de l'assise. Réglez la **largeur des accoudoirs** ❾ de telle sorte que les coudes ne touchent pas le corps.
10. Utilisez l'ensemble des possibilités que vous offre le siège. Vous contribuerez ainsi à prévenir les problèmes de santé découlant d'une position assise erronée.

U zit op een kwaliteitsproduct uit het huis Dauphin. Houdt er echter rekening mee dat een verkeerd gebruik van uw stoel aanleiding kan geven tot klachten. Volg daarom onze **zittips** op en benut de beschikbare **functies** van uw stoel. Op die manier levert u een belangrijke eigen bijdrage om zitproblemen te voorkomen.



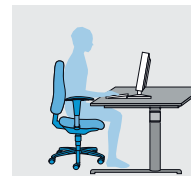
1. Neem diep op de zitting plaats en benut het volledig **zitoppervlak** tot aan de rugleuning.
2. Stel de **zithoogte** ❶ zo in, dat boven- en onderbenen een hoek van ten minste (beter nog groter) 90° vormen. De voeten staan hierbij onbelast en volledig op de grond. De ellebogen liggen op het schrijftafeloppervlak. De schouderspieren zijn hierbij onbelast.
3. Gebruik voor de optimale ondersteuning van de bovenbenen evt. een **zitdiepteverstelling** ❷, zodat tussen de voorkant van de zitting en de knieholten ongeveer twee vingers tot een handbreedte vrije ruimte is.
4. Stel de **hoogte van de lendensteun** ❸ (waar de vulling van de rugleuning het dikste is) zo in, dat de lendensteun zich ongeveer op riemhoogte bevindt.
5. Open nu – na het instellen van de bovengenoemde basisfuncties – de **neigingshoek van de rugleuning**. Draai daartoe het handwiel ❹ tegen de wijzers van de klok in (naar voren).
6. Activeer nu – na instelling van de b.g. basisfuncties – de **synchroontechniek** ❺. Verander zo vaak mogelijk de houding van uw bovenlichaam, opdat uw spieren niet verkrampen (dynamisch zitten).
7. Stel de **tegendruk van de rugleuning** ❻ zo in, dat het bovenlichaam zich rechtop bevindt, maar niet naar voren wordt gedrukt.
8. Activeer vooral bij een voorovergebogen zithouding de **zitneigverstelling** ❼. Zorg ervoor dat de knieën de armen en het heupgewricht een openingshoek van ten minste 90° (rechte hoek) vormen.
9. Stel nu de **hoogte van de armleuningen** ❽ zo in, dat de ellebogen erop liggen en de schouder- en nekspieren ontspannen zijn (dezelfde hoogte als de schrijftafel of het toetsenbord). Pas hiertoe eventueel de zithoogte aan. Stel de **breedte van de armleuningen** ❾ zo in, dat de ellebogen ontspannen naast het lichaam liggen.
10. Benut alle mogelijkheden die uw stoel u biedt. Zo levert u een eigen bijdrage tot het voorkomen van zitproblemen.

Stando seduti su questo prodotto di qualità Dauphin, vi invitiamo a notare che le sedie, utilizzate in maniera scorretta, possono essere le responsabili di eventuali disturbi. Consigliamo di adottare i nostri **suggerimenti** per una corretta postura oltre alle **funzioni** presenti sulla sedia. In questo modo offrirete un valido contributo mirato ad evitare i problemi legati ad una cattiva postura a sedere.



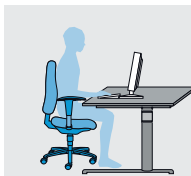
1. Accomodatevi bene sul sedile sfruttandone tutta la superficie e arretrando verso lo schienale.
2. Regolate l'altezza del **sedile ❶** in modo che la parte superiore e la parte inferiore delle gambe formino tra loro un angolo di almeno (meglio se maggiore) 90 gradi. In questo modo i piedi non saranno sottoposti a nessun carico e poggeranno con tutta la pianta per terra. I gomiti si trovano sulla superficie della scrivania. In questo modo la muscolatura delle spalle non sarà sovraccaricata.
3. Per un sostegno ottimale della parte superiore delle gambe consigliamo, eventualmente, di utilizzare la **regolazione in profondità del sedile ❷** in modo che tra il bordo anteriore del sedile e le pieghe del ginocchio ci sia uno spazio compreso tra due dita e una mano.
4. Regolate l'**altezza del supporto lombare ❸** (l'imbottitura più solida dello schienale) in modo che il supporto lombare sia posizionato circa all'altezza della cintura.
5. A questo punto aprite – una volta regolate le eventuali funzioni di base – l'**angolo di incli nazione dello schienale ❹**. A tal scopo girate la manovella in senso antiorario (all'avanti).
6. A questo punto attivate - una volta regolate le eventuali funzioni di base - il **sistema Synchron ❺**. Cambiate la postura del busto quanto più spesso possibile per non irrigidire la muscolatura (seduta ad attivazione dinamica).
7. Regolate la **contropressione dello schienale ❻** in modo che il busto assuma una posizione eretta senza essere spinto in avanti.
8. Attivate la **regolazione dell'inclinazione del sedile ❷**, in particolare per posture avanzate. Per le articolazioni delle braccia e delle gambe, così come per quelle dell'anca, rispettate un angolo di apertura di almeno 90 gradi (angolo retto).
9. A questo punto regolate l'**altezza dei braccioli ❹** in modo che vi si possano appoggiare i gomiti e la muscolatura delle spalle e del collo non sia sovraccaricata (l'altezza è la stessa della scrivania o della tastiera). Eventualmente correggete l'altezza del sedile. Regolate la **larghezza dei braccioli ❹** in modo che i gomiti non aderiscano al corpo.
10. Impiegate tutte le possibilità offerte dalla sedia. In questo modo riuscirete ad evitare gli eventuali problemi dovuti alla postura.

Usted ha adquirido un producto de calidad de la casa Dauphin. No obstante, le rogamos no olvide que las sillas mal usadas pueden ser causantes de molestias. Siga pues nuestros **consejos** y haga uso de las **funciones** de su silla. Así evitará los problemas causados por adoptar una mala postura.



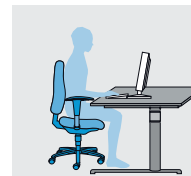
1. Utilice toda la **superficie del asiento**, hasta el respaldo.
2. Regule la **altura del asiento ❶** de modo que la pierna adopte un ángulo de al menos 90° (o superior). Los pies deberán estar relajados y apoyados completamente sobre el suelo. Coloque los codos sobre la superficie de la mesa. Los músculos de los hombros deberán estar relajados.
3. Para optimizar el apoyo de la pierna haga uso, si es necesario, de la **regulación en profundidad del asiento ❷**. Entre el borde delantero del asiento y las corvas tienen que caber dos dedos o como máximo una mano.
4. Regule la **altura apoyos lumbares ❸** (tapizado más grueso del respaldo) de modo que los apoyos lumbares queden aproximadamente a la altura de la cintura.
5. Abra pues **el ángulo de inclinación del respaldo ❹** después de ajustar las funciones básicas arriba indicadas. Gire para ello la ruedecilla en sentido contrario a las agujas del reloj (adelante).
6. Pase a activar los **componentes técnicos de sincronización ❺** después de haber regulado las funciones básicas referidas arriba. Cambie la postura de la parte superior del cuerpo lo más a menudo posible para que no se le entumescan los músculos (postura dinámica).
7. Regule la **contrapresión del respaldo ❻** de modo que la parte superior del cuerpo esté erguida sin estar echada hacia adelante.
8. Active la **regulación de la inclinación del asiento ❷** sobre todo si se sienta en la parte delantera del mismo. Guarde un ángulo de al menos 90° (ángulo recto) de las piernas, de los brazos y de las articulaciones de la cadera.
9. Regule la **altura de los apoyabrazos ❹** de modo que los codos queden apoyados perfectamente y los músculos de los hombros y del cuello estén relajados (a la misma altura de la mesa/ el teclado). Si es necesario, corrija para ello la altura del asiento. Regule la **distancia entre los apoyabrazos ❹** para evitar que los codos choquen con el cuerpo.
10. Aproveche todas las posibilidades que le ofrece la silla. De este modo evitará los causados por adoptar una mala postura.

Du sidder på et kvalitetsprodukt fra firmaet Dauphin. Du bedes dog bemærke, at stole, der anvendes forkert, kan skabe problemer. Derfor bedes du læse vore **siddetips** og bruge stolens mange **funktioner** rigtigt. Dermed bidrager du aktivt til at undgå siddeproblemer.

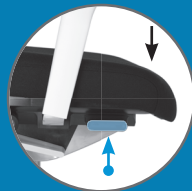


1. Sæt dig godt til rette på sædet, og udnyt **siddefladen** helt til ryglænet.
2. Indstil **siddehøjden** ❶, så lår og underben danner en vinkel på mindst (og helst mere) end 90° i forhold til hinanden. Fødderne skal samtidigt stå afslappede og med hele undersiden på gulvet. Albuerne skal ligge på skrivebordets overflade. Skuldermuskulaturen skal være afslappet.
3. Brug evt. en **sædedybjustering** ❷ for optimal støtte, og indstil, så der er cirka to fingre til en håndsbreddes afstand mellem sædets forkant og knæhaserne.
4. Indstil **lændestøtten højde** ❸ (ryglænets kraftigste polstring), så lændestøtten er placeret nogenlunde på bæltehøjde.
5. Aktivér nu **ryglænets hældningsvinkel** ❹ efter indstilling af ovennævnte grundfunktioner. Drej håndhjulet mod urets retning for at gøre dette (fremad).
6. Aktivér nu **synkrontechnikken** ❺ efter indstilling af ovennævnte grundfunktioner. Over kroppens stilling skal ændres så ofte som muligt, så musklerne ikke bliver stive (dynamisk siddeform).
7. Indstil **ryglænets modtryk** ❻, så overkroppen er oprejst, men ikke trykkes fremad.
8. Aktivér især **sædehældningsjusteringen** ❼, når du sidder i de forreste stillinger. Sørg for en åbningsvinkel på mindst 90° (ret vinkel) for bøjede knæ og arme samt i hofteleddet.
9. Indstil nu **armleddenes højde** ❼, så albuerne ligger på dem, og skulder- og nakkemuskulaturen er afslappet (samme højde som skrivebordet eller tastaturet). Det er evt. nødvendigt at ændre sædets højde. Indstil **armleddenes bredde** ❼, så albuerne ikke ligger op ad kroppen.
10. Udnyt alle de muligheder, du har for at undgå siddeproblemer.

Вы сидите на стуле высокого качества марки «Dauphin». Тем не менее, следует учитывать, что неправильное использование стульев может стать причиной жалоб. Рекомендуем воспользоваться нашими **советами**, которые помогут использовать все имеющиеся **функции** Вашего стула. Таким образом, Вы сможете избежать различных проблем в процессе эксплуатации стульев.



1. Сядьте на стул, на **всю поверхность** сиденья до спинки стула.
2. Установите **высоту сиденья** ❶ таким образом, чтобы бедра и голени образовывали угол не менее (лучше – более) 90°. При этом ноги находятся на полу и локти свободно лежат на поверхности стола, плечевая мускулатура расслаблена.
3. Для оптимального упора бедер при необходимости используйте механизм **регулировки глубины сиденья** ❷ чтобы расстояние между передним краем сиденья и подколенными впадинами было шириной примерно в два пальца или более.
4. Отрегулируйте **высоту поясничной опоры** ❸ (утолщенная обивка спинки) таким образом, чтобы поясничная опора располагалась примерно на уровне пояса.
5. Теперь – после установки основных функций, указанных выше, – откройте **угол наклона спинки** ❹. Для этого поверните маховичок в против часовой стрелки (вперед).
6. После установки основных функций, указанных выше, активируйте **синхронный механизм** ❺. Как чаще меняйте положение верхней части туловища, чтобы избежать чрезмерного напряжения мускулатуры (динамическое сидение).
7. Отрегулируйте **спинку таким образом** ❻, чтобы верхняя часть туловища находилась в прямом положении, а не наклонялась вперед.
8. Приведите в действие **механизм регулировки** ❼ наклона сиденья (в частности, его передней части). Следите за тем, чтобы угол сгиба локтевых, коленных и тазобедренных суставов составлял не менее 90° (прямой угол).
9. Отрегулируйте **высоту подлокотников** ❼ таким образом, чтобы локти лежали на них, а плечевая и затылочная мускулатура была расслабленной (на одном уровне с высотой стола или клавиатурой). Подкорректируйте при необходимости **высоту сиденья**. Отрегулируйте **ширину подлокотников** ❼ таким образом, чтобы локти не прижимались к туловищу.
10. Используйте все возможности регулировки стула во избежание возможных проблем при эксплуатации стула.



Sitzhöhe

DE

Seat height

EN

Hauteur de l'assise

FR

Zithoogte

NL

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**, let go of the lever when the seat is at the desired height.

Hauteur optimale: La partie supérieure et inférieure de la jambe forment un angle d'au moins 90° (ou plus si possible).

Pour monter l'assise: Libérez l'assise de toute charge, tirez le levier **vers le haut** et relâchez-le une fois lorsque la hauteur souhaitée est atteinte.

Abaissier l'assise: S'asseoir, tirer le levier **vers le haut**, le relâcher lorsque la hauteur d'assise souhaitée est atteinte.

Optimale zithoogte: Boven-en onderbenen vormen onderling een hoek van ten minste 90° (beter nog groter).

Zitting **hoger** instellen: Zitting **ontlasten**, hendel naar **boven** trekken en op de gewenste zithoogte loslaten.

Zitting **lager** instellen: Zitting **belasten**, hendel eveneens naar **boven** trekken en op de gewenste zithoogte loslaten.

Altezza del sedile

IT

Altura del asiento

ES

Sædehøjde

DK

Регулировка высоты сиденья

RU

Altezza ottimale del sedile: Le cosce e la parte inferiore delle gambe devono formare tra loro un angolo di almeno (meglio se maggiore) 90 gradi.

Aalzare il sedile: Una volta eliminato ogni eventuale caricodalsedile, tiratela levavverso l'**alto** rilasciandola una volta raggiunta l'altezza desiderata.

Regolare il sedile più in basso: Fare pressione sul sedile, tirare anche in questo caso la leva verso l'**alto** e lasciarla andare quando avrete raggiunto la posizione desiderata.

La altura ideal del asiento: La pierna deberá formar un ángulo de al menos 90° (o mayor).

Para **subir** el asiento: **Levántese** del asiento, tire de la palanca hacia **arriba**, suéltela a la altura deseada.

Ajustar más bajo el asiento: Sentarse sobre el asiento, tirar asimismo de la palanca hacia **arriba** y soltarla cuando el asiento alcance la altura deseada.

Optimal sædehøjde: Lårene og underbenene skal danne en vinkel på mindst 90° (og helst mere).

Stil sædet **højere:** **Aflast** sædet, træk armen **opad**, slip armen, når sædet har den ønskede højde.

Stil sædet **længere ned:** **Belast** sædet, drej armen **opad**, slip når sædet har den ønskede højde.

Оптимальная высота сиденья: бедра и голени образуют угол не менее (а лучше – более) 90°.

Установить сиденье выше: освободить сиденье, потянуть рычаг вверх, отпустить на желаемом уровне высоты.

Опустить сиденье ниже: Сидя на стуле, потянуть рычажок снова вверх, и на необходимой высоте отпустить.



Sitztiefe

DE

Seat depth

EN

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: Hebel nach **oben** ziehen und die Sitzfläche nach vorn **führen**; Hebel zur Arretierung loslassen.

Kleinere Sitztiefe: Sitz **entlasten** und Hebel ebenfalls nach **oben** ziehen. 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 lever **upwards** and **guide** the seat forwards; to lock, let go of the lever.

To reduce the seat depth: Take your weight off the seat and pull the lever **upwards**; the seat is automatically guided into the basic position.

Profondeur d'assise

FR

Zitdiepte

NL

Profondeur d'assise optimale: Utiliser le réglage automatique de profondeur d'assise pour garantir un soutien optimal des cuisses. La profondeur d'assise s'adapte automatiquement par mouvement synchrone. De surcroît, la profondeur d'assise peut être verrouillée individuellement.

Pour une profondeur d'assise supérieure: Tirer la touche vers le haut.

Pour une profondeur d'assise inférieure: Tirer la touche vers le haut. L'assise est automatiquement ramenée en position de base.

Optimale zitdiepte: Gebruik voor de optimale ondersteuning van de dijen de zitdiepteverstelling, zodanig dat er tussen de voorkant van de zitting en de knieholtes ongeveer twee vingers tot een handbreedte ruimte over blijft.

Grotere zitdiepte: Hendel naar **boven** trekken en zitoppervlak naar **voren** brengen; hendel voor vergrendeling loslaten.

Kleinere zitdiepte: Zitting **ontlasten** en hendel eveneens naar **boven** trekken; de zitting komt automatisch in de basisstand.

Profondità del sedile

IT

Profundidad del asiento

ES

Sædedybde

DK

Регулировка глубины сиденья

RU

Profondità ottimale del sedile: Per un sostegno ottimale delle cosce consigliamo di utilizzare il regolatore in profondità del sedile in modo che tra il bordo anteriore ed il retro ginocchio ci sia uno spazio compreso tra due dita e una mano.

Maggiore profondità: Estraete il tasto e fate scorrere in avanti il **sedile**; rilasciate il tirare la leva effettuare il bloccaggio.

Minore profondità: Sollevatevi leggermente dal sedile ed tirare **la leva**; Il sedile, in automatico, ritornerà nella posizione iniziale.

La perfecta posición del asiento en la horizontal: Utilice la regulación del asiento en la horizontal para apoyar perfectamente las piernas. Ajuste el asiento de modo que entre el borde delantero del asiento y las piernas quepan entre dos y cuatro dedos.

Para adelantar el asiento: Tire la palanca y mueva el asiento hacia adelante; suelte el botón para bloquear el asiento.

Para introducir el asiento: Levántese del asiento y pulse el botón; el asiento vuelve automáticamente a su posición original.

Optimal sædedybde: Brug sædedybdejusteringen for optimal støtte af lårene, og indstil, så der er cirka to fingre til en håndbreddes afstand mellem sædets forkant og knæhaserne.

Større sædedybde: Træk armen **opad**, og stil sædet frem; slip armen igen for at låse.

Mindre sædedybde: Aflast sædet, drej armen **opad** ud: Sædet stilles automatisk i grundpositionen.

Оптимальная глубина сиденья: для оптимального упора бедер отрегулируйте глубину сиденья таким образом, чтобы расстояние между передним краем сиденья и подколенными впадинами имело ширину примерно в два пальца или более.

Увеличить глубину сиденья: вынуть клавишу и подвинуть сиденье вперед, для фиксации отпустить клавишу.

Уменьшить глубину сиденья: освободить сиденье и вынуть клавишу – сиденье автоматически вернется в исходное положение.



X-Code



X-Code mesh



Lumbalstøtze/ Höhe

DE

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

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

Lumbar support/ Height

EN

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.

Soutien lombaire/ Hauteur

FR

Réglage de la hauteur: Réglez la hauteur du soutien lombaire (bom-bage maximal) de telle sorte qu'il soit situé environ **à hauteur de la ceinture**.
Modifiez la position du soutien lombaire en le tirant vers le haut ou en le poussant vers **le bas** à l'aide des deux mains.

Lendensteun/ Hoogte

NL

Hoogteverstelling: Stel de hoogte van de lendensteun ongeveer op **riemhoogte** in.
Verander de stand in de hoogte, door de lendensteun met beide handen **naar boven** te trekken of **naar beneden** te drukken.

Supporto lombare/ Altezza

IT

Regolazione in altezza: Regolate l'altezza del supporto lombare all'altezza del giro vita.

Modificate la posizione **in altezza tirando** verso l'alto o spingendolo verso il **basso** con entrambe le mani.

Apoyos lumbares/ Altura

ES

Regulación en altura: Regule los apoyos lumbares más o menos a la altura de la cintura.

Para variar la **altura**, tire con las dos manos de los apoyos lumbares hacia **arriba** o empújelos hacia **abajo**.

Lændestøtte/ Højde

DK

Højdeindstilling: Indstil lændestøttens højde cirka **på bæltehøjde**.

Positionen ændres i **højden**, ved at lændestøtten trækkes **opad** med begge hænder eller trykkes **ned**.

Поясничная опора/ высота

RU

Установка по высоте: Установите высоту поясничной опоры примерно **на уровне пояса**.

Изменить положение по высоте Вы можете, **подняв** или **опустив** поясничную опору обеими руками.



Sitzneigeverstellung

DE

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: Handrad **im Uhrzeigersinn** drehen.

Flachere Neigung: Handrad **gegen den Uhrzeigersinn** drehen.

Schnellverstellung (für maximale Sitzneigung): Für den verbesserten Zugriff auf die Sitzhinterkante stellen Sie zunächst die größtmögliche Sitztiefe ein (s. S. 14). Mit einer Hand den Stuhl an der Rücken- oder Armlehne ❶ fixieren, mit der anderen Hand die hintere Sitzkante mittig umschließen (Aussparung Sitzträger ❷) und den Sitz mit einem Ruck nach oben führen. Danach die Sitztiefe wieder in die gewünschte Sitzposition bringen (s. S. 14).

Seat tilt adjustment

EN

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 **clockwise**.

To **reduce** the tilt: Turn the handwheel **anticlockwise**.

Rapid adjustment (for maximum seat tilt): For improved access to the rear edge of the seat, first set the greatest possible seat depth (see p. 14). With one hand, hold the chair by the backrest or armrest ❶. With your other hand, grasp the rear edge of the seat in the middle (gap in the seat support ❷) and move the seat upwards with a single sharp movement. After doing this, adjust the seat depth to the desired position again (see p. 14).



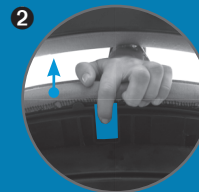
L'inclinaison de l'assise

FR

Si vous travaillez principalement dans la position assise avancée (p.ex. travail devant un écran), réglez l'inclinaison de l'assise de sorte à éviter les zones de pression sur la face inférieure des cuisses. **Inclinaison plus forte:** Tournez la molette **dans le sens des aiguilles d'une montre**.

Inclinaison plus faible: Tournez la molette **dans le sens inverse des aiguilles d'une montre**.

Réglage rapide (pour une inclinaison d'assise maximale): Pour accéder au mieux à la partie arrière du siège, commencez par régler la plus grande profondeur d'assise possible (cf. page 14). Avec une main, saisissez le siège par un accoudoir ou le dossier afin d'éviter qu'il ne bouge ❶, avec l'autre, attrapez le bord arrière de l'assise au milieu (creux du support d'assise ❷) et ramenez l'assise d'un seul coup vers le haut. Puis remplacez la profondeur d'assise dans la position souhaitée (cf. page 14).



Zitneigverstelling

NL

Indien u vooral werkt in de voor-overgebogen zithoudingen (bijv. voor het beeldscherm), gebruik dan de zitneigverstelling om drukpunten aan de onderzijde van de dijen te vermijden.

Sterkere neiging: Handwiel **met de klok** mee draaien.

Vlakkere neiging: Handwiel **tegen de klok** in draaien.

Snelverstelling (voor maximale zitneiging): Om goed bij de achterkant van de zitting te kunnen stelt u eerst de grootst mogelijke zittiedpte in (zie pag. 14). Pak de stoel met één hand vast bij de rug- of armleuning ❶, pak met uw andere hand de zitting middenachter vast (uitsparing zittingdrager ❷) en trek de zitting met een ruk naar boven. Breng vervolgens de zittiedpte weer in de gewenste zitpositie (zie pag. 14).

Regolatore inclinazione sedile

IT

Se avete assunto una postura assisa avanzata verso il piano di lavoro (es. al videoterminale), è utile utilizzare la regolazione dell'inclinazione del sedile, per favorire una maggior distensione dell gambe e diminuire la pressione della parte posteriore delle cosce.

Maggiore inclinazione: Ruotate il volantino **in senso orario**.

Minore inclinazione: Ruotate il volantino **in senso antiorario**.

Regolazione rapida (per la massima inclinazione del sedile): Per accedere meglio al bordo posteriore del sedile, portare dapprima il sedile alla massima profondità (ved. pag. 14). Con una mano sullo schienale o sul bracciolo ❶ tenere ferma la seduta, con l'altra mano afferrare il bordo posteriore del sedile al centro (inserto supporto schienale ❷) e far scattare il sedile verso l'alto. Quindi riportare la profondità del sedile nella posizione desiderata (ved. pag. 14).

Ajuste del ángulo del asiento

ES

Si trabaja sentado echado hacia adelante (p. ej. mirando la pantalla del ordenador), utilice el sistema de regulación de la inclinación del asiento para evitar que éste no presione la parte inferior de los muslos.

Para aumentar la inclinación: Gire la rueda en el sentido de las agujas del reloj.

Para disminuir la inclinación: Gire la rueda en contra del sentido de las agujas del reloj.

Ajuste rápido (para una máxima inclinación del asiento): Para acceder mejor al canto posterior del asiento se debe ajustar primero la mayor profundidad de asiento posible (ver pág. 14). Sujetar con una mano la silla por el respaldo o el apoyabrazos ❶ y agarrar con la otra mano el centro del canto posterior del asiento (entalladura del armazón del asiento ❷) para desplazar el asiento hacia arriba de un tirón. Ajustar a continuación la profundidad del asiento en la posición deseada (ver pág. 14).

Sædehældningsindstilling

DK

Brug sædehældningsindstillingen, så du undgår trykstøder på undersiden af lårene, hvis du sidder meget i de forreste stillinger (f.eks. ved skærmen).

Øget hældning: Drej håndtaget i urets retning.

Fladere hældning: Drej håndtaget **mod urets** retning.

Hurtig indstilling (for maksimal sædehældning): For lettest muligt at kunne indstille sædet bagkant, skal stolen først indstilles til maksimal sæde dybde (se side 14). Brug den ene hånd til at holde ryg- eller armlejen ❶ i fast position, og tag med den anden hånd fat om bagkanten på sædet (fordybningen i sædestøtten ❷) og ryk sædet opad i et enkelt ryk. Bring derefter sædedybden tilbage i den ønskede siddeposition (se side 14).

Регулировка угла наклона сиденья

RU

Если Вы в основном работаете сидя, наклонившись вперёд (например, у экрана компьютера), используйте в данном случае установку угла наклона во избежание надавливания на нижние стороны бёдер.

Более е сильный наклон: Повернуть маховичок **по часовой стрелке**.

Более плоский наклон: Повернуть маховичок **против часовой стрелки**.

Быстрая установка противодействия спинки сиденья (для установки макс. угла наклона сиденья): В целях более удобного доступа к заднему краю сиденья сначала установите максимальную глубину сиденья (см. стр. 14). Возьмите одной рукой за спинку или за подлокотник стула ❶, другой рукой возьмитесь за середину задней кромки сиденья (выемка опоры сиденья ❷) и резким движением приподнимите его. Затем снова установите глубину сиденья в желаемое положение (см. стр. 14).



Syncro-Motion X®

DE

Syncro-Motion X®

EN

Syncro-Motion X®

FR

Syncro-Motion X®

NL

Wechseln Sie die Oberkörperhaltung möglichst oft, damit sich die Muskulatur nicht verkrampt.

Freischalten des Rückenlehnenneigungswinkels:
Hebel im Uhrzeigersinn drehen.

Begrenzen des Rückenlehnenneigungswinkels:
Hebel gegen den Uhrzeigersinn drehen.

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

To enable adjustment of the backrest tilt angle:
Turn the lever clockwise.

To fix the backrest tilt angle:
Turn the lever anticlockwise.

Changez aussi souvent que possible la position du torse afin que les muscles ne se crispent pas.

Déverrouiller l'angle d'inclinaison du dossier:
Tournez le levier dans le sens des aiguilles d'une montre.

Limiter l'angle d'inclinaison du dossier:
Tournez le levier dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Zorg dat uw bovenlichaam zo vaak mogelijk van houding verandert, zodat u geen verkrampte spieren krijgt.

Rugleuninghoek vrijschakelen:
Hendel met de klok mee draaien.

Rugleuninghoek begrenzen:
Hendel tegen de klok in draaien.

Syncro-Motion X®

IT

Syncro-Motion X®

ES

Syncro-Motion X®

DK

Syncro-Motion X®

RU

Assumere con il busto una posizione diversa il più spesso possibile per evitare crampi.

Sblocco dell'angolo di inclinazione dello schienale:
Ruotate la leva in senso orario.

Limitazione dell'angolo di inclinazione dello schienale: Ruotare la leva in senso antiorario.

Cambiar la postura del torso con la mayor frecuencia posible para que no se tense.

Activación del ángulo de inclinación del respaldo:
Gire la palanca en el sentido de las agujas del reloj.

Limitación del ángulo de inclinación del respaldo:
Girar la palanca en sentido contrario a las agujas del reloj.

Overkroppens stilling skal ændres så ofte som muligt, så musklerne ikke bliver stive.

For justering af ryglænets hældningsvinkel:
Drej armen i urets retning.

For låsning af ryglænets hældningsvinkel:
Drej armen imod urets retning.

Как можно чаще меняйте положение тела во избежание мышечных спазм.

Активирование установки угла наклона спинки сиденья: Повернуть маховичок по часовой стрелке.

Фиксация угла наклона спинки сиденья: Поверните маховичок против часовой стрелки.



Rückenlehnegegendruck

DE

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

Mehr Rückenlehnegegendruck:

Handrad herausziehen und im Uhrzeigersinn drehen. Handrad zurückführen.

Weniger Rückenlehnegegendruck:

Handrad herausziehen und gegen den Uhrzeigersinn drehen. Handrad zurückführen.

Tension adjustment

EN

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

To increase the backrest tension:

Pull out the handwheel and turn it clockwise. Push the handwheel back in.

To decrease the backrest tension:

Pull out the handwheel and turn it anticlockwise. Push the handwheel back in.

Réglage de la force de rappel

FR

Réglez la force de rappel du dossier de telle sorte que le buste soit bien droit mais sans être poussé vers l'avant.

Pour augmenter la force de rappel du dossier:

Faites sortir la molette et tournez-la dans le sens des aiguilles d'une montre. Remettez la molette en place.

Pour diminuer la force de rappel du dossier:

Tourner la molette dans le sens inverse des aiguilles d'une montre. Remettez la molette en place.

Rugleuningtegendruk

NL

Stel de tegendruk van de rugleuning zo in dat het bovenlichaam zich opricht, maar niet naar voren wordt gedrukt.

Meer rugleuningtegendruk:

Handwiel naar buiten trekken en met de klok mee draaien. Handwiel terugduwen.

Minder rugleuningtegendruk:

Handwiel tegen de klok in draaien. Handwiel terugduwen.

Contropressione schienale

IT

Impostare la contropressione dello schienale in modo che il busto rimanga eretto, ma che non venga spinto in avanti.

Maggiore contropressione dello schienale:

Estrarre la manovella e girarla in senso orario. Far rientrare la manovella.

Minore contropressione dello schienale:

Estrarre la manovella e girarla in senso antiorario. Far rientrare la manovella.

Contrapresión del respaldo

ES

Ajuste la contrapresión del respaldo de forma que el torso esté erguido, pero no inclinado hacia delante.

Mayor contrapresión del respaldo:

Extraer la ruedecilla y girarla en el sentido de las agujas del reloj. Devolver la ruedecilla a su posición.

Menor contrapresión del respaldo:

Extraer la ruedecilla y girarla en sentido contrario a las agujas del reloj. Devolver la ruedecilla a su posición.

Ryglænsmodtryk

DK

Indstil ryglænets modtryk, så overkroppen er oprejst, men ikke presses fremad.

Mere ryglænsmodtryk:

Træk håndhjulet ud og drej det i urets retning. Skub håndhjulet tilbage.

Mindre ryglænsmodtryk:

Træk håndhjulet ud og drej det imod urets retning. Skub håndhjulet tilbage.

Сила противодействия спинки

RU

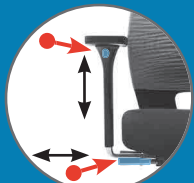
Установите противодействие спинки сиденья таким образом, чтобы верхняя часть тела была расправленной и не надавливалась вперёд.

Более сильное противодействие спинки сиденья:

Вытяните маховичок и переместите его назад по часовой стрелке. Задвиньте маховичок.

Более слабое противодействие спинки сиденья:

Вытяните маховичок и переместите его назад против часовой стрелки. Задвиньте маховичок.



2F/ 3F/ 4F/ 5F -
Armlehnen/ -armrests

Armlehnen (optional)

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 die Schulter- und Nackenmuskulatur entspannt ist.

2F/ 3F/ 4F/ 5F:

Höhere Armlehne: Taste drücken, Armlehne für die optimale Position **anheben**.

Niedrigere Armlehne: Taste drücken, Armlehne in die optimale Position **herunterführen**.

Breitenverstellbare Armlehne: Klappverschluss öffnen, Armlehne in die gewünschte Position verschieben, danach Klappverschluss wieder schließen.

3F/ 4F/ 5F:

Weitere Funktionen: **Siehe Zeichnungen**.

Braccioli (optional)

Regolate la larghezza dei braccioli in modo che i gomiti non aderiscano al corpo. L'altezza dei braccioli è corretta se vi si possono appoggiare sopra i gomiti e la muscolatura delle spalle e del collo non è sovraccaricata.

2F/ 3F/ 4F/ 5F:

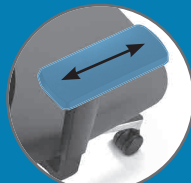
Bracciolo **più alto**: Premete il tasto e **sollevate** il bracciolo fino a raggiungere la posizione ideale.

Bracciolo **più basso**: Premete il tasto e **abbassate** il bracciolo fino a raggiungere la posizione ideale.

Bracciolo **regolabile in larghezza**: Aprite la chiusura a falda, spostate i braccioli nella posizione desiderata, quindi richiudete la chiusura a falda.

3F/ 4F/ 5F:

Altre funzioni: **Consultate le illustrazioni**.



3F/ 4F/ 5F -
Armlehnen/ -armrests

Armrests (optional)

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 the desk and the shoulders and neck muscles are relaxed.

2F/ 3F/ 4F/ 5F:

To raise the armrest: Depress the button and **raise** the armrest to the optimum position.

To lower the armrest: Depress the button and **lower** the armrest to the optimum position.

Width-adjustable armrest: Open snap fastener, move armrest to the desired position, then close the snap fastener again.

3F/ 4F/ 5F:

Additional functions: **See drawings**.

Apoyabrazos (es opcional)

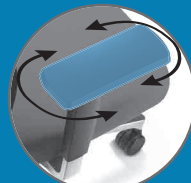
Regule la distancia entre los apoyabrazos de modo que los codos no queden apoyados al cuerpo. La altura de los apoyabrazos será la correcta cuando los codos descansan perfectamente y los músculos de los hombros y del cuello estén relajados.

2F/ 3F/ 4F/ 5F:

Para **subir** los apoyabrazos: Pulse el botón **suba** los apoyabrazos hasta colocarlos en la posición perfecta. Para **bajar** los apoyabrazos: Pulse el botón **baje** los apoyabrazos hasta colocarlos en la posición perfecta. Apoyabrazos **regulable en anchura**: Abrir el cierre basculante, desplazar el apoyabrazos a la posición deseada y volver a cerrar a continuación el cierre basculante.

3F/ 4F/ 5F:

Otras funciones: **Véanse los dibujos**.



4F/ 5F -
Armlehnen/ -armrests

Accoudoirs (en option)

Régalez la largeur des accoudoirs de telle sorte que les coudes ne touchent pas le corps. Réglez la hauteur des accoudoirs de telle sorte que les avantbras s'y reposent et que les muscles des épaules et de la nuque soient détendus.

2F/ 3F/ 4F/ 5F

Pour monter les accoudoirs: Soit enfoncez la touche et **soulevez** l'accoudoir jusqu'à la position souhaitée.

Pour baisser les accoudoirs, soit enfoncez la touche et **descendez** les accoudoirs jusqu'à la position souhaitée.

Larguez: Ouvrir l'attache à clapet, glisser l'accoudoir dans la position souhaitée et refermer l'attache à clapet.

3F/ 4F/ 5F:

Autres fonctions: **Voir illustrations**.

Armlæn (som option)

Indstil armlænenes bredde, så albuerne ikke sidder op ad kroppen. Armlænenes højde er rigtig, hvis albuerne hviler på dem, og skulder- og nakkemuskulaturen er afslappet.

2F/ 3F/ 4F/ 5F:

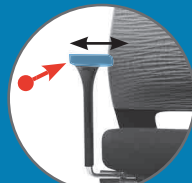
Højere armlæn: Tryk på knappen, **løft armlænet** til den optimale position.

Lavere armlæn: Tryk på knappen, **sæt armlænet ned** til den optimale position.

Breddeindstilling af armlæn: Åbn dækslet, indstil armlænet til den ønskede position, og luk derefter dækslet igen.

3F/ 4F/ 5F:

Øvrige funktioner: **Se tegningerne**.



5F -
Armlehnen/ -armrests

Armleuningen (optioneel)

Stel de breedte van de armleuningen zo in, dat de ellebogen ontspannen naast het lichaam liggen. De hoogte van de armleuningen is juist ingesteld, als de ellebogen erop liggen en de schouderen nekspielen ontspannen zijn.

2F/ 3F/ 4F/ 5F:

Hogere armleuningen: Knop indrukken, armleuningen in de optimale stand **omhoogtrekken**.

Lagere armleuningen: Knopindrukken, armleuningen in de optimale stand **laten zakken**.

In breedte verstelbare armleuning: Kliksluiting openen, armleuning in de gewenste positie schuiven, vervolgens kliksluiting weer sluiten.

3F/ 4F/ 5F:

Andere functies: **Zie tekeningen**.

Подлокотники (Дополнительно)

Отрегулируйте ширину подлокотников таким образом, чтобы локти не прилегали к туловищу. Высота подлокотников установлена правильно, если локти лежат на подлокотниках, а плечевая и затылочная мускулатура расслаблена.

2F/ 3F/ 4F/ 5F:

Установка подлокотников выше: нажать на кнопку, поднять подлокотник до достижения оптимального положения.

Установка подлокотников ниже: нажать на кнопку, привести подлокотник в оптимальное положение.

Подлокотники, **устанавливаемые по ширине**: открыть клапанный запор, установить подлокотники в необходимом положении и снова закрыть клапанный запор.

3F/ 4F/ 5F:

Дополнительные функции: **см. рисунки**.



Fußring/ Fußstütze

(optional)

DE

Mittels stufenlos höhenverstellbarem **Fußring** oder höhenverstellbarer **Fußstütze** 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.

Foot ring/ Foot rest

(optional)

EN

An infinitely height-adjustable **foot ring** or height-adjustable foot rest 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.

Anneau repose-pieds/ Repose-pieds

(en option)

FR

L'**anneau repose-pieds** réglable en hauteur en continu ou le **repose-pieds** réglable en hauteur permettent de s'installer sans danger sur siège de travail. Quelle que soit la hauteur d'assise, les pieds profitent d'un bon support.

Lever/baisser l'anneau repose-pieds: Tournez la molette dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et placez l'anneau repose-pieds à la hauteur désirée. Puis revissez la molette en la tournant dans l'autre sens.

Veillez à ce que l'ensemble soit solidement fixé.

Voetenring/ voetensteun

(optioneel)

NL

Dankzij de traploos in hoogte verstelbare **voetenring** of de in hoogte verstelbare **voetensteun** kan de gebruiker veilig op de werkstoel gaan zitten. De voeten worden ook bij een hoge zithoogte ondersteund.

Voetenring hoger/lager zetten: Handwiel naar links draaien en de voetenring met beide handen in de gewenste positie zetten. Vervolgens het handwiel weer vastdraaien door het naar rechts te draaien.

Zorg dat het handwiel stevig vastzit.

Anello poggiapiedi/ poggiapiedi

(optional)

IT

Un **anello poggiapiedi** regolabile senza intervalli in altezza o un **poggiapiedi** regolabile in altezza consentono di salire senza pericolo su una seduta da lavoro. Essi offrono inoltre un sostegno ai piedi di chi siede in alto.

Regolazione dell'**anello poggiapiedi verso l'alto/ il basso:** Girare la manovella in senso antiorario e spostare l'anello poggiapiedi nella posizione desiderata utilizzando entrambe le mani. Quindi bloccare nuovamente la manovella girandola in senso orario.

Assicurarsi che la seduta non sia precaria.

Aro apoyapiés/ apoyapiés

(es opcional)

ES

El **aro apoyapiés** regulable en altura de manera continua o el **apoyapiés** regulable en altura permiten subirse a la silla de trabajo sin correr peligro. Los pies también encuentran apoyo cuando se aumenta la altura del asiento.

Subir/ bajar el aro apoyapiés: Girar la ruedecilla hacia la izquierda y poner con las dos manos el aro apoyapiés en la posición deseada. A continuación, volver a apretar la ruedecilla girándola hacia la derecha.

Asegurarse de que esté bien sujeto.

Fodring/ Fodstøtte

(som option)

DK

Ved hjælp af den trinløse højdeindstillelige **fodring** eller højdeindstillelige **fodstøtte** kan arbejdsstolen hæves på ufartlig vis. Fødderne støttes også ved høj siddehøjde.

Hæve/sænke fodringen: Drej håndhjulet mod uret med begge hænder og placér fodringen i den ønskede position. Stram derefter atter håndhjulet ved at dreje det med uret.

Kontrollér, at sædet er sikkert og fast at sidde på.

Подставка для ног/кольцевая опора для ног

(Дополнительно)

RU

Подставка для ног или кольцевая опора для ног регулируются по высоте и гарантируют, таким образом, надёжную посадку на стул. Ваши ноги будут крепко опираться даже при достаточно высоком положении сиденья.

Установить кольцевую опору выше/ниже: Поверните маховик против часовой стрелки, охватите кольцевую опору обеими руками и переместите её в необходимое положение. Затем поверните маховик по часовой стрелке и затяните его снова до упора.

Убедитесь в устойчивости сиденья.

Garantie: Unabhängig von der Sachmängelhaftung gewährt Dauphin eine Garantie von 5 Jahren bei einem normalen täglichen 8-Stunden-Einsatz. Bei längerer Einsatzdauer verkürzt sich die Garantiezeit entsprechend. Von der Garantie ausgenommen sind Produktteile, die einem allgemeinen Verschleiß unterliegen, Mängel durch nicht bestimmungsgemäßen Einsatz, unsachgemäße Behandlung, aufgrund extremer klimatischer Bedingungen, unsachgemäßer Eingriffe, bei beigestellten Materialien oder aufgrund gewünschter Abweichungen von der Serienausführung.

Rollen: Serienmäßig werden harte Rollen für weiche Böden eingesetzt (Industry: serienmäßig weiche Rollen). Für harte Böden sind weiche Rollen (graue Lauffläche) erforderlich. Ein eventueller Austausch der Rollen kann selbst vorgenommen werden.

Wartung: Bei sachgemäßem Gebrauch ist der Stuhl wartungsfrei. Wir empfehlen, die Sitzhöhenverstellung hin und wieder zu betätigen und die Rollen gelegentlich zu reinigen (z.B. von Teppichflusen).

Reinigung: Bitte verwenden Sie für die Reinigung der Oberflächen und Polster keine aggressiven Mittel oder chemische Reinigungsmittel.

Gasfeder: Arbeiten an Gasdruckfedern dürfen nur durch geschultes Fachpersonal durchgeführt werden. Bei unsachgemäßen Arbeiten besteht erhebliche Verletzungsgefahr.

Technische Änderungen bleiben uns vorbehalten.



Guarantee: Independent of warranties for defects, Dauphin grants a 5-year guarantee in the case of normal use at 8 hours a day. If used for longer periods of time, the Guarantee period shortens accordingly. Product parts which are subject to general wear and defects caused by improper use, improper treatment, extreme climatic conditions, improper tampering, materials placed on the chair or deviations from the standard designs as requested by the customer are exempt from the guarantee.

Castors: Hard castors are fitted as standard for soft floors (Industry: Soft castors as standard). Soft castors (grey tread) are required for hard floors. The user may change the castors himself/herself if necessary.

Maintenance: The chair is maintenance-free if used in the correct manner. We recommend that you use the seat-height adjustment feature now and then and clean the castors occasionally (e.g. to remove fluff from carpets).

Cleaning: Please do not use any aggressive cleaners or chemical cleaning agents to clean the surfaces of the chair and the upholstery.

Gas lifts: Only trained specialists may work on the gas pressure lifts.

There is a considerable risk of injury if improper work is carried out by untrained people.

We reserve the right to make technical changes.



Garantie: Indépendamment de la garantie pour défaut de la chose vendue, Dauphin délivre une garantie de 5 ans pour une utilisation quotidienne normale de 8 heures. Au-delà de cette durée d'utilisation, la durée de garantie est réduite en conséquence. La garantie ne couvre ni les pièces soumises à une usure normale ni les défauts provoqués par une utilisation non conforme, ni une manipulation incorrecte, du fait de conditions climatiques extrêmes ou d'interventions incorrectes, ni les matériaux mis à disposition par le client et ni les modifications apportées par rapport au modèle de série.

Roulettes: Les sièges sont en série équipés de roulettes dures pour les sols souples. (Industry: Roulettes souples, de série). Pour les sols durs, des roulettes souples (surface de roulement grise) sont nécessaires. Il peut être procédé à un remplacement des roulettes en propre régie. **Entretien:** Le siège est sans entretien avec une utilisation conforme. Nous vous recommandons d'activer de temps à autre le réglage en hauteur du siège ainsi que de procéder occasionnellement au nettoyage des roulettes (pour les livrer d'éventuelles peluches de tapis etc.). **Nettoyage:** Ne pas utiliser de produits agressifs ou de nettoyeurs chimiques pour le nettoyage des surfaces et rembourrages.

Amortissement à gaz: Les interventions sur les amortisseurs à gaz ne doivent être exécutées que par du personnel ayant reçu la formation adéquate. En cas de travaux incorrecte, il existe un danger important de blessure.

Sous réserve de modifications techniques.



Garantie: Onafhankelijk van de aansprakelijkheid voor verborgen gebreken, geeft Dauphin bovendien een garantie van 5 jaren, bij een normaal dagelijks gebruik van 8 uur. Worden onze producten langer gebruikt, dan wordt de garantietijd dienovereenkomstig korter. Van de garantie uitgesloten zijn onderdelen, die onderhevig zijn aan algemene slijtage, schade door gebruik van het product voor een doel waarvoor het niet bestemd is, door onvakkundige behandeling, extreme klimatologische omstandigheden, onvakkundige ingrepen, bij door de klant toegestuurde materialen of door gewenste afwijkingen van de standaarduitvoering.

Wielen: Standaard worden harde wielen voor zachte vloeren gebruikt (Industry: Standaard zachte wielen). Voor harde vloeren zijn zachte wielen (grijze loopring) noodzakelijk. Een eventuele vervanging van de wielen kan zelf uitgevoerd worden.

Onderhoud: Bij vakkundig gebruik is de stoel onderhoudsvrij. Wij raden u aan de zithoogteverstelling af en toe te gebruiken en de wielen af en toe te reinigen (bijv. te ontdoen van tapijtvezels).

Reiniging: Gebruik voor de reiniging van de oppervlakken en de stofferingen geen bijtende middelen of chemische reinigingsmiddelen.

Gasveer: Reparaties aan gasveren mogen alleen uitgevoerd worden door vakkundig personeel. Bij onvakkundig uitgevoerde reparaties bestaat verwondingsgevaar.

Technische veranderingen voorbehouden.



Garanzia: Indipendentemente dalla responsabilità per i vizi del prodotto, Dauphin concede una garanzia di 5 anni in caso di un normale impiego giornaliero di 8 ore. In caso di durata di impiego maggiore, il periodo di garanzia si riduce. In caso di una maggiore durata dell'impiego dei prodotti, il periodo di garanzia subisce una conseguente riduzione. Sono escluse dalla garanzia le componenti del prodotto che sono sottoposte ad usura generica, difetti causati da un uso improprio, trattamento non appropriato a causa di condizioni climatiche estreme, operazioni non adeguate nei confronti dei materiali forniti o a causa di modifiche espressamente richieste rispetto alla produzione in serie.

Ruote: Di serie sono impiegate ruote dure per pavimenti morbidi (Industry: Ruote morbide di serie). Per pavimenti duri sono necessarie ruote morbide (superficie di contatto grigia). Un'eventuale sostituzione delle ruote può essere effettuata in maniera autonoma.

Manutenzione: Con un impiego appropriato la sedia non richiede alcuna manutenzione. Consigliamo di azionare di tanto in tanto la regolazione dell'altezza del sedile e di pulire regolarmente le ruote (ad es. da pelucchi di moquette). **Pulizia:** Si consiglia di non utilizzare nessun prodotto aggressivo o detergente chimico per la pulizia delle superfici e dell'imbottitura. **Ammortizzatore pneumatico:** Le operazioni eseguite sugli ammortizzatori pneumatici possono essere realizzate solamente da parte del personale tecnico specializzato. In caso di operazioni eseguite in maniera non appropriata è presente un elevato rischio di lesioni.

Ci si riserva il diritto di apportare modifiche tecniche.



Garanti: Uafhængigt af mangelansvarsgarantien giver Dauphin en garanti på 5 år ved normal daglig 8-timers-anvendelse. Ved længere tids anvendelse forkortes garantiperioden tilsvarende. Undtaget fra garantien er produktdele, som er udsat for almindeligt slid, mangler på grund af ikke-bestemmelsesmæssig anvendelse, ukorrekt behandling, på grund af ekstreme klimatiske betingelser, uhensigtsmæssige indgreb, ved materialer, som er stillet til rådighed eller på grund af ønskede afvigelser fra seriemodellen.

Hjul: Seriemæssigt bruges der hårde hjul til bløde gulve (Industry: Seriemæssigt bløde hjul). Til hårde gulve kræves der bløde hjul (grå køreflade). Udskiftning af hjulene kan man eventuelt selv udføre.

Vedligeholdelse: Ved korrekt brug er stolen vedligeholdelsesfri. Vi anbefaler regelmæssig aktivering af siddehøjdeindstillingen, samt regelmæssig rengøring af hjulene (f. eks. for at fjerne tæpper).

Rengøring: Brug ikke aggressive midler eller kemiske rengøringsmidler til rengøring af overfladerne og polstringen.

Gasfjedre: Kun uddannet specialpersonale må udføre arbejde ved gastrykfjedre. Hvis arbejdet ikke udføres korrekt, er der alvorlig fare for kvæstelser.



Ret til tekniske ændringer forbeholdes.

Garantía: Indipendentemente de la garantía por defectos, Dauphin ofrece una garantía de 5 años tratándose de un empleo normal diario de 8 horas. Tratándose de una duración de uso más prolongada, se reduce el tiempo de garantía de forma respectiva. Para un uso diario superior a las 8 horas, se acorta la garantía proporcionalmente. Excluidos de la garantía están las piezas del producto sometidas a un desgaste normal por su uso, deficiencias por un uso inadecuado, debido a condiciones climatológicas extremas, manipulaciones no autorizadas, en los materiales agregados o en versiones deseadas no fabricadas en serie.

Ruedas: De serie se instalan ruedas duras para suelos blandos (Industry: Ruedas blandas de serie). Para suelos duros son necesarias ruedas blandas (superficie de rodaje gris). Un intercambio de las ruedas puede ser llevado a cabo por cuenta propia.

Mantenimiento: Con un uso adecuado la silla no necesita mantenimiento. Recomendamos activar de vez en cuando el ajuste de la altura del asiento y limpiar las ruedas de forma ocasional (p. ej., para quitar las pelusas de la alfombra). **Limpieza:** Por favor no utilice en la limpieza de las superficies y de la tapicería productos agresivos o químicos.

Amortiguador de columna de gas: La manipulación del amortiguador de columna de gas sólo puede ser llevada a cabo por personal especializado. La manipulación no adecuada conlleva un gran peligro de resultar herido.

La empresa se reserva el derecho a cambios técnicos.



Гарантия: Независимо от того, что компания «Dauphin» несёт ответственность за недостатки, обнаруженные в изделиях, она даёт гарантию на 5 лет при нормированной 8-часовой эксплуатации продукции в течении суток. При более длительной эксплуатации, сроки гарантии соответственно сокращаются. Гарантии не подлежат детали изделий, подверженные общему износу, поломки, возникшие вследствие эксплуатации, не соответствующей определённым директивам, неправильное обращение в экстремальных климатических условиях, неправомерное вмешательство, при дополнительно заказанных материалах или вследствие желаемых отклонений от серийного производства.

Ролики: согласно серийному производству твёрдые ролики изготавливаются для мягких полов (производство: серийные мягкие ролики). Для твёрдых полов необходимы мягкие ролики (серая рабочая поверхность). Возможную замену роликов можно производить самостоятельно.

Техническое обслуживание: При бережном отношении к стулу необходимость в техническом обслуживании отпадает. Мы рекомендуем периодически пользоваться регулировкой высоты сиденья и по мере возможности чистить колёса стула (например, от ковровых ворсин). **Чистка:** При мытье стульев просьба не использовать агрессивные или химические средства. **Газлифт:** Работа с газлифтами разрешается только специально обученному персоналу. При неправильной работе с газовыми пружинами возникает особая опасность нанесения повреждений.

Право на внесение технических изменений принадлежит исключительно компании «Dauphin».



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.