

Ihr Fachhändler/Your stockist:

Syncro®-Dynamic

www.dauphin.de

99_0802_075

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

Hersteller/Manufacturer:

Bürositzmöbelfabrik Friedrich-W. Dauphin GmbH & Co.,
Espanstraße 29, D-91238 Offenhausen/Germany,
Tel. +49 (9158) 17-0, Fax +49 (9158) 10 07,
Internet www.dauphin.de, E-Mail info@dauphin.de

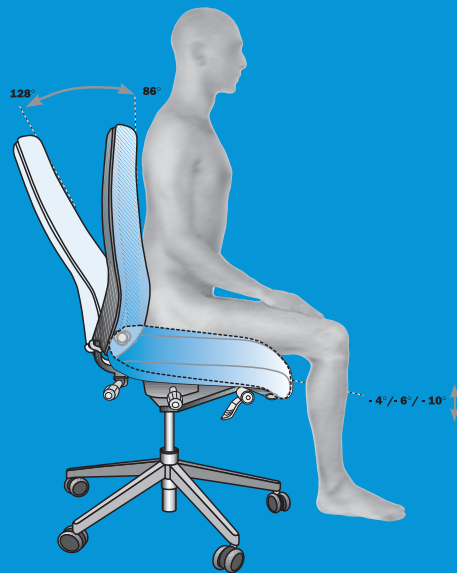
Vertrieb/Distribution:

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG,
Espanstraße 36, D-91238 Offenhausen/Germany,
Tel. +49 (9158) 17-7 00, Fax +49 (9158) 17-7 01,
Internet www.dauphin-group.com, E-Mail info@dauphin-group.com

10 751 79 02/11 5' 33 26 Irrtum sowie Änderung vorbehalten/Differences in errors and modifications excepted.

Syncro® - Dynamic

Bedienungsanleitung/Owners Manual



Modelle mit Syncro®-Dynamic (Auswahl) Models with Syncro®-Dynamic (Selection)

Lordo		Matchpoint	
LO 33100	LO 33406*	MP 30800	MP 30906*
TakeOver		Alpha2	
TA 18500	TA 18800	TA 17500	TA 17900
AP 32200	AP 32400		
Cento Miglia		Headquarter	
MM 07600	MM 07740	MM 07740	MM 07780
HQ 22520	HQ 22620		
@Just		Zeta	
AJ 14500	AJ 14800	AJ 14900	AJ 15500
AJ 15800	AJ 15900		
Zeta		Cosmos	
ZA 04800	ZA 24500	ZA 24100	ZA 24300
CM 05000	CM 05510		

* NPR 1813



DAUPHIN
HumanDesign® Company



DAUPHIN
HumanDesign® Company

Cento Miglia
MM 07610



TakeOver
TA 17936



Matchpoint
MP 30806



@Just
AJ 14936



Lordo
LO 33106

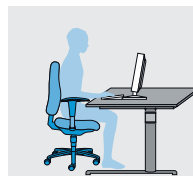


Zeta
ZA 04830



- ① **Sitzhöhenverstellung** / Seat height adjustment
- ② **Sitztiefenverstellung** / Seat depth adjustment
- ③ **Verstellung der Rückenlehnenhöhe** / Adjustment of backrest height
- ④ **Verstellung der Lumbalstütze** / Adjustment of lumbar support
- ⑤ **Verstellung der Nackenstütze** / Adjustment of neckrest
- ⑥ **Synchrontechnik** / Synchronised technology
- ⑦ **Feinjustierung des Rückenlehnegegendrucks** / Tension fine adjustment
- ⑧ **Sitzneigeverstellung** / Seat tilt adjustment
- ⑨ **Verstellung der Armlehnen** / Adjustment of armrests

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.

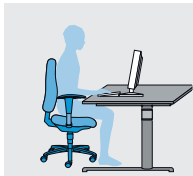


1. Nehmen Sie tief im Sitz Platz und nutzen Sie die volle **Sitzfläche** bis zur Rückenlehne.
2. Stellen Sie die **Sitzhöhe** ① so ein, dass die Ober- und Unterschenkel einen Winkel von mindestens (besser: größer) 90° zueinander bilden. Die Füße stehen dabei entlastet und vollflächig auf dem Boden. Die Ellbogen liegen auf der Schreibtischoberfläche auf. Die Schultermuskulatur ist dabei entlastet.
3. Nutzen Sie zur optimalen Abstützung der Oberschenkel ggf. eine **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 Rückenlehne** ③ bzw. **Lumbalstütze** ④ (stärkste Polsterung der Rückenlehne) so ein, dass die Lumbalstütze ungefähr auf Gürtelhöhe positioniert ist.
5. Wenn Sie viel in der Relaxposition arbeiten, empfehlen wir eine **Nackenstütze** ⑤ zur Abstützung der Nackenmuskulatur. Stellen Sie die Nackenstütze so ein, dass der Kopf weder nach vorn gedrückt noch überstreckt und vollflächig abgestützt wird.
6. Aktivieren Sie nun – nach Einstellung der o. a. Grundfunktionen – die **Synchrontechnik** ⑥ Wechseln Sie die Oberkörperhaltung möglichst oft, damit sich die Muskulatur nicht verkrampt (dynamisches Sitzen).
7. Stellen Sie **den Gegendruck der Rückenlehne** ⑦ so ein, dass der Oberkörper aufgerichtet, aber nicht nach vorn gedrückt wird.
8. Aktivieren Sie insbesondere für die vorderen Sitzhaltungen die **Sitzneigeverstellung** ⑧. 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** ⑨ 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** ⑩ 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.

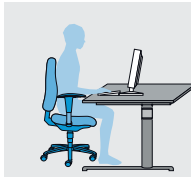


You are sitting on a quality product from the company Dauphin. However, please note that chairs can cause health problems if used incorrectly. With this in mind, use our **sitting tips** and the **functions** built into your chair. By doing so, you will make a substantial, personal contribution to avoiding 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** ❶ 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** ❷ 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 backrest** ❸ or **lumbar support** ❹ (where the upholstery of the backrest is thickest) so that the lumbar support is roughly positioned at the level of your belt.
5. If you spend a lot of time working in the relaxed position we recommend a **neckrest** ❺ to support the neck muscles. Adjust the neckrest so that your head is neither pushed forwards nor overstretched and is supported over its entire surface.
6. Activate the **synchronised mechanism** ❻ 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** ❼ so that the upper body is held upright but is not pushed forwards.
8. Activate the **seat-tilt adjustment** ❽, 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** ❾ 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** ❿ 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.

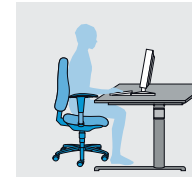
Vous êtes assis sur un produit de qualité de la société Dauphin. Gardez toutefois à l'esprit que la mauvaise utilisation d'un siège peut entraîner des douleurs. Respectez donc le mode d'emploi et utilisez les **fonctions** dont dispose le siège. Vous contribuerez ainsi à prévenir les problèmes de santé 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 dossier** ❸ et éventuellement le **soutien lombaire** ❹ de telle sorte que le bombement maximal se trouve environ à hauteur de la ceinture.
5. Si vous travaillez beaucoup en position relax, nous vous recommandons l'utilisation d'un **appui-nuque** ❺ pour soutenir les muscles de la nuque. Réglez l'appui-nuque de sorte à ce que la tête soit complètement soutenue et qu'elle ne soit ni poussée vers l'avant, ni qu'elle ne retombe en arrière.
6. Activez à présent le **mécanisme synchrone** ❻ – 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** ❼ de telle sorte que le buste soit bien droit, sans pour autant être poussé vers l'avant.
8. Utilisez le **réglage de l'inclinaison de l'assise** ❽, surtout dans la position assise avancée. Veillez à ce que l'angle d'ouverture des genoux, des coudes et des hanches soit de 90° (angle droit).
9. Réglez à présent la **hauteur des accoudoirs** ❾ 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** ❿ 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.

Veillez également consulter le schéma en page 3.

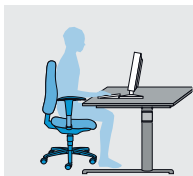
U zit op een kwaliteitsproduct uit het huis Dauphin. Houdt er echter rekening mee dat een verkeerd gebruik van uw stoel aanleiding kan geven tot klachten. Volg daarom onze **zittips** op en benut de beschikbare **functies** van uw stoel. Op die manier levert u een belangrijke eigen bijdrage om zitproblemen 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 schouderpijnen zijn hierbij onbelast.
3. Gebruik voor de optimale ondersteuning van de bovenbenen evt. een **ziddiepteverstelling** 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 rugleuning** ❸ resp. de **lendensteun** ❹ (waar de vulling van de rugleuning het dikste is) zo in, dat de lendensteun zich ongeveer op riemhoogte bevindt.
5. Als u veel in de relaxpositie werkt, raden wij het gebruik van een **neksteun** ❺ aan om de nekpijnen te ondersteunen. Stel de neksteun zo in, dat uw hoofd niet naar voren wordt gedrukt, noch achteroverleunt en volledig ondersteund wordt.
6. Activeer nu – na instelling van de b.g. basisfuncties – de **synchroontechniek** ❻. zo vaak mogelijk de houding van uw bovenlichaam, opdat uw spieren niet verkrampen (dynamisch zitten).
7. Stel de **tegendruk van de rugleuning** ❼ zo in, dat het bovenlichaam zich rechtop bevindt, maar niet naar voren wordt gedrukt.
8. Activeer vooral bij een voorovergebogen zithouding de **zitneigverstelling** ❽. 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** ❾ 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** ❿ 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.

Schenck a.u.b. ook aandacht aan het overzicht op bladzijde 3.

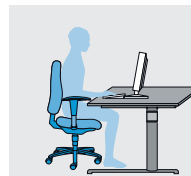
Stando seduti su questo prodotto di qualità Dauphin, vi invitiamo a notare che le sedie, utilizzate in maniera scorretta, possono essere le responsabili di eventuali disturbi. Consigliamo di adottare i nostri **suggerimenti** per una corretta postura oltre alle **funzioni** presenti sulla sedia. In questo 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 dello schienale** ❸ e del **supporto lombare** ❹ (l'imbottitura più solida dello schienale) in modo che il supporto lombare sia posizionato circa all'altezza della cintura.
5. Se lavorate molto in questa posizione di relax, consigliamo di utilizzare un **poggiatesta** ❺ per sostenere la muscolatura del collo. Regolate il poggiatesta in modo che il capo non sia ne' spinto in avanti ne' troppo rivolto all'indietro offrendo tutto il sostegno necessario.
6. A questo punto attivate - una volta regolate le eventuali funzioni di base - il **sistema Synchron** ❻ – Cambiate la postura del busto quanto più spesso possibile per non irrigidire la muscolatura (seduta ad attivazione dinamica).
7. Regolate la **contrappressione dello schienale** ❼ in modo che il busto assuma una posizione eretta senza essere spinto in avanti.
8. Attivate la **regolazione dell'inclinazione del sedile** ❽, 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** ❿ 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** ❶ 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.

Si consiglia di prendere visione anche della panoramica a pagina 3.

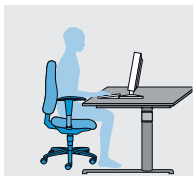
Usted ha adquirido un producto de calidad de la casa Dauphin. No obstante, le rogamos no olvide que las sillas mal usadas pueden ser causadas de molestias. Siga pues nuestros **consejos** y haga uso de las **funciones** de su silla. Así evitará los problemas causados por adoptar una mala postura.



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 haber dos dedos o como máximo una mano.
4. Regule la **altura del respaldo** ❸ / **apoyos lumbares** ❹ (tapizado más grueso del respaldo) de modo que los apoyos lumbares queden aproximadamente a la altura de la cintura.
5. Si trabaja mucho tiempo echado hacia atrás, recomendamos un **reposacabezas** ❺ para descansar los músculos del cuello. Regule el reposacabezas de modo que la cabeza no quede echada hacia adelante ni hacia atrás sino que quede apoyada perfectamente.
6. Pase a activar los **componentes técnicos de sincronización** ❻ 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** ❼ de modo que la parte superior del cuerpo esté erguida sin estar echada hacia adelante.
8. Active la **regulación de la inclinación del asiento** ❽ especialmente para las posturas delanteras. Asegúrese de que los brazos y las piernas, así como la articulación de la cadera, estén doblados formando un ángulo de cómo mínimo 90° (ángulo derecho).
9. Regule la **altura de los apoyabrazos** ❿ 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** ❶ 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.

Rogamos observe también las indicaciones que figuran en la pág. 3.

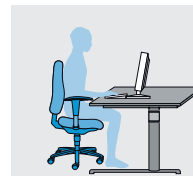
Du sidder på et kvalitetsprodukt fra firmaet Dauphin. Du bedes dog bemærke, at stole, der anvendes forkert, kan skabe problemer. Derfor bedes du læse vore **siddetips** og bruge stolens mange **funktioner** rigtigt. Dermed bidrager du aktivt til at undgå siddeproblemer.



1. Sæt dig godt til rette på sædet, og udnýt **siddefluden** 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 **sædedybdejustering** ❷ for optimal støtte, og indstil, så der er cirka to fingre til en håndsbreddes afstand mellem sædets forkant og knæhaserne.
4. Indstil **ryglænets højde** ❸ eller **lændestøtten** ❹ (ryglænets kraftigste polstring), så lændestøtten er placeret nogenlunde på bæltehøjde.
5. Hvis du arbejder meget i relaxstillingen, anbefaler vi en **nakkestøtte** ❺ til støtte for nakkemuskulaturen. Indstil nakkestøtten, så hovedet hverken skubbes frem eller overstrækkes, og så det støttes på hele bagsiden.
6. Aktivér nu **synkronteknikken** ❻ 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** ❼, så overkroppen er oprejst, men ikke trykkes fremad.
8. Aktivér især **sædehælningsjusteringen** ❽, 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 **armrænenes højde** ❻, 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 armrænenes bredde ❻, så albuerne ikke ligger op ad kroppen.
10. Udnýt alle de muligheder, du har for at undgå siddeproblemer.

Se endvidere oversigten på side 3.

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 спинки** ❸ или **поясничной опоры** ❹ (утолщенная обивка спинки) таким образом, чтобы поясничная опора располагалась примерно на уровне пояса.
5. Если вы много работаете в посадке отдыха, то для расслабления затылочной мускулатуры мы рекомендуем использовать **подголовник** ❺. Отрегулируйте подголовник таким образом, чтобы голова не прижималась вперед и не откидывалась назад при упоре всей поверхностью.
6. После установки основных функций, указанных выше, активируйте **синхронный механизм** ❻. Как чаще меняйте положение верхней части туловища, чтобы избежать чрезмерного напряжения мускулатуры (динамическое сидение).
7. Отрегулируйте **спинку таким образом** ❼, чтобы верхняя часть туловища находилась в прямом положении, а не наклонялась вперед.
8. Приведите в **действие механизм регулировки** ❽ наклона сиденья (в частности, его передней части). Следите за тем, чтобы угол сгиба локтевых, коленных и тазобедренного суставов составлял не менее 90° (прямой угол).
9. Отрегулируйте **высоту подлокотников** ❻ 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 таким образом ❻, чтобы локти не прижимались к туловищу.
10. Используйте все возможности регулировки стула во избежание возможных проблем при эксплуатации стула.

Обратите внимание также на обзор, представленный на стр. 3



Sitzhöhe

D

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.

Seat height

GB

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 de l'assise

F

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 la **hauteur** souhaitée atteinte.

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

Zithoogte

NL

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

I

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.

Alzare il sedile: una volta eliminato ogni eventuale carico dal sedile, tirate la leva verso 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.

Altura del asiento

E

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.

Sædehøjde

DK

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.

Регулировка высоты сиденья

RU

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.



Cento Miglia • TakeOver • Lordo • @Just • Zeta • Matchpoint • Cosmos • Alpha2

Sitztiefe

D

Seat depth

GB

Optimale Sitztiefe: Nutzen Sie zur optimalen Abstützung der Oberschenkel die automatische Sitztiefenregulierung, die im synchronen Bewegungsablauf die Sitztiefe automatisch anpasst. Zusätzlich kann die Sitztiefe individuell arretiert werden.

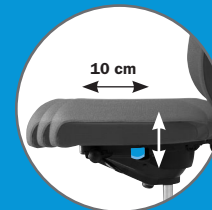
Arretieren: Taste herunter drücken.

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.



@Just • TakeOver • Lordo • Matchpoint (NPR 1813)

Profondeur d'assise

F

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.

Verrouillage : appuyez sur la touche.

Déverrouillage : tirer la touche vers le haut. La profondeur d'assise se règle automatiquement par simple mouvement.

Optimale zitdiepte: gebruik voor een optimale ondersteuning van de dijen de automatische zitdiepteregeling, die in een synchroon bewegingsverloop de zitdiepte automatisch aanpast. Daarnaast kan de zitdiepte individueel worden vergrendeld.

Vergrendelen: de knop naar beneden drukken.

Ontgrendelen: de knop naar boven trekken. De zitdiepte wordt tijdens het bewegingsverloop automatisch geregeld.

Profondità del sedile

I

Profundidad del asiento

E

Profondità ottimale del sedile: Per correggere in modo ottimale le cosce, utilizzare la regolazione automatica della profondità del sedile che sfrutta un movimento sincronizzato. Inoltre, la profondità del sedile può essere regolata individualmente.

Bloccare: Premere il tasto verso il basso.

Sbloccare: Tirare il tasto verso l'alto. La profondità del sedile si regola automaticamente con un movimento sincronizzato.

Profundidad óptima del asiento: Para apoyar de forma óptima la parte superior de las piernas, utilice la regulación automática de la profundidad del asiento, que adapta de forma automática la profundidad del asiento con movimientos sincronizados. Adicionalmente se puede bloquear de forma individual la profundidad del asiento.

Bloquear: Apretar la tecla hacia abajo.

Soltar: Tirar de la tecla hacia arriba. La profundidad del asiento se regula de forma automática con movimientos sincronizados.

Sædedybde

DK

Регулировка глубины сиденья

RU

Optimal sædedybde: Brug den automatiske sædedybderegulering, som automatisk tilpasser sig sædedybden i det synkrone bevægelsesforløb, så lårene støttes optimalt. Endvidere kan sædedybden låses individuelt.

Lås: Tryk tasten ned.

Lås op: Træk tasten op. Sædedybden regulerer sig automatisk i bevægelsesforløbet.

Оптимальная глубина сиденья: Для оптимального упора бедер используйте автоматическую систему регулировки глубины сиденья, которая в процессе движений автоматически устанавливает глубину сиденья. Дополнительно можно индивидуально фиксировать глубину сиденья.

Фиксация: Нажать на клавишу.

Отпустить: Поднять клавишу. Глубина сиденья автоматически регулируется в процессе движения.



Matchpoint



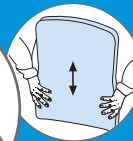
Lordo



TakeOver • @Just • Zeta



Alpha2 • Zeta • Cosmos



Cosmos

Rückenlehnenhöhe

D

Backrest height

GB

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**. Ohne Taste: Rückenlehne in die gewünschte Position **anheben** (Easy-Touch-Verstellung).

Rückenlehne **herunter**: Taste drücken und mit beiden Händen die Rückenlehne in die optimale Position **herunterlassen**. Ohne Taste: Rückenlehne in die oberste Stellung ziehen, in die unterste Position herunterlassen, dann in die gewünschte Position wieder **anheben**.

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. No button: raise the backrest into the desired position (Easy Touch Adjustment).

To **lower** the backrest: depress the button and lower the backrest into the optimum position using both hands. No button: **raise** the backrest to its highest position, lower it into its lowest position and then **raise** it again into the desired position.

Hauteur du dossier

F

Réglez la hauteur du dossier de telle sorte que le soutien lombaire (bombement maximal) se trouve à peu près à **hauteur de la ceinture**.

Remonter le dossier : appuyez sur la touche et **tirez** le dossier à deux mains **vers le haut**, jusqu'à ce qu'il soit dans la position optimale, ou (réglage Easy-Touch) soulevez le dossier jusqu'à ce qu'il atteigne la position souhaitée.

Abaisser le dossier : appuyez sur la touche et abaissez le dossier à deux mains, jusqu'à ce qu'il soit dans la position optimale, ou (réglage Easy-Touch) tirez le dossier dans la position maximale, descendez le ensuite dans la position la plus basse, puis **relevez-le** jusqu'à ce qu'il atteigne la position souhaitée.

Rugleuninghoogte

NL

Stel de hoogte van de rugleuning zo in, dat de lendensteun (waar de vulling van de rugleuning het dikste is) zich ongeveer **op riemhoogte** bevindt.

Rugleuning **omhoog**: de knop indrukken en de rugleuning met beide handen **omhoogtrekken** tot de optimale stand is bereikt. Zonder knop: rugleuning tot de gewenste stand **omhoogtrekken** (Easy-Touch-verstelling).

Rugleuning **omlaag**: de knop indrukken en de rugleuning met beide handen **naar beneden duwen** tot de optimale stand is bereikt. Zonder knop: rugleuning in de hoogste stand trekken, tot de laagste stand laten zakken; en vervolgens weer **omhoogtrekken** tot de gewenste stand.

Altezza dello schienale

I

Altura del respaldo

E

Regolate l'altezza dello schienale in modo che il supporto lombare (l'imbottitura più solida dello schienale) sia posizionato circa **all'altezza della cintura**.

Schienale **su**: premete il tasto e con entrambe le mani **sollevate** lo schienale nella posizione ottimale. Senza tasto: **sollevate** semplicemente lo schienale fino a raggiungere la posizione desiderata (regolazione Easy-Touch).

Schienale **giù**: premete il tasto e con entrambe le mani **abbassate** lo schienale nella posizione ottimale. Senza tasto: impostate semplicemente lo schienale nella regolazione più alta, abbassatelo fino a raggiungere la posizione più bassa ed infine **sollevatelo** fino a raggiungere la posizione desiderata.

Regule la altura del respaldo de modo que los apoyos lumbares (tapizado más grueso del respaldo) queden aproximadamente a la **altura de la cintura**.

Respaldo **arriba**: Apretar el botón y **levantar** con ambas manos el respaldo a la posición óptima. Modelo sin botón: **Suba** el respaldo hasta colocarlo en la posición deseada (ajuste Easy Touch).

Respaldo **abajo**: Apretar el botón y **bajar** con ambas manos el respaldo a la posición óptima. Modelo sin botón: Tire del respaldo hacia arriba hasta el tope, déjelo bajar hasta el tope inferior y, luego, vuélvalo a **subir** hasta colocarlo en la posición deseada.

Ryglænets højde

DK

Indstil ryglænets højde, så lændestøtten (ryglænets kraftigste polstring) er placeret nogenlunde **på bæltehøjde**.

Ryglænet **op**: Tryk på knappen, og **træk** ryglænet **op** til den ønskede stilling med begge hænder. Uden knap: **Løft** ryglænet **op** til den ønskede stilling (Easy-Touch-justering).

Ryglænet **ned**: Tryk på knappen, og stil ryglænet **ned** til den ønskede stilling, mens du holder med begge hænder. Uden knap: Træk ryglænet til den øverste stilling, **lad det gå ned** til den nederste position, og løft det så igen til den ønskede position.

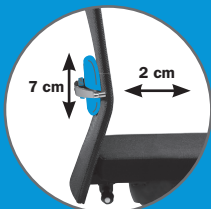
Регулировка высоты спинки

RU

Отрегулируйте высоту спинки таким образом, чтобы поясничная опора (утолщенная обивка спинки) была расположена **на уровне пояса**.

Поднять спинку сиденья: нажать на клавишу и обеими руками **поднять** спинку сиденья, установив её в желаемое положение. Без использования кнопки: **поднять** спинку в желаемое положение (регулировка «Easy-Touch»).

руками **опустить** спинку сиденья, установив её в желаемое положение. Без использования кнопки: **потянуть** спинку до максимального верхнего положения, **опустить** в максимальное нижнее положение, затем снова **поднять** до нужного положения.



Cento Miglia



TakeOver

Lumbarstøtte/ Höhe + Tiefe

D

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

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

Tiefenverstellung: Stellen Sie die Tiefe der Lumbarstütze 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.

Lumbar support/ Height + Depth

GB

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.

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**.

Soutien lombaire/ Hauteur + Profondeur

F

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.

Réglage de la profondeur : réglez la profondeur du soutien lombaire de façon à ressentir une pression constante dans la région des lombaires sans pour autant être poussé vers l'avant. Pour ce faire, tournez la molette située à l'arrière du dossier.

Cambure plus marquée : tournez la molette dans le sens **des aiguilles** d'une montre.

Cambure moins marquée : tournez la molette dans le sens **inverse des aiguilles** d'une montre.

Lendensteun/ Hoogte + Diepte

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.

Diepteverstelling: stel de diepte van de lendensteun zo in, dat u in de lendenstreek een constante tegendruk voelt, maar niet naar voren wordt gedrukt. Draai daartoe aan het handwiel aan de achterzijde van de rugleuning.

Sterkere werving naar voren: handwiel **met de klok mee** draaien.

Minder werving naar voren: handwiel **tegen de klok in** draaien.

Supporto lombare/ Altezza + profondità

I

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.

Regolazione in profondità: regolate la profondità del supporto lombare in modo che nella zona lombare si possa avvertire una gradevole pressione senza però essere spinti in avanti.

Ruotate il volantino presente sul lato posteriore dello schienale.

Maggiore convessità: ruotate il volantino **in senso orario**.

Minore convessità: ruotate il volantino **in senso antiorario**.

Apoyos lumbares/ Altura + profundidad

E

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 empujelos hacia abajo.

Regulación en la horizontal: Regule los apoyos lumbares en la horizontal de modo que en la zona lumbar se perciba una presión uniforme pero sin empujar hacia adelante.

Para ello, gire la rueda que se encuentra detrás del respaldo.

Para aumentar el abombamiento: Gire el volante en el sentido de las agujas del **reloj**.

Para disminuir el abombamiento: Gire la rueda en sentido **antihorario**.

Lændestøtte/ Højde + dybde

DK

Højdeindstilling: Indstil lændestøttens højde cirka på **bæltehøjde**. Positionen ændres i **højden**, ved at lændestøtten trækkes **opad** med begge hænder eller trykkes **ned**.

Dybdeindstilling: Indstil lændestøttens dybde, så du mærker et vedvarende modtryk i lændeområdet, men ikke skubbes frem. Drej hertil håndhjulet på rygglænets bagside.

Kraftigere hvælving: Drej håndhjulet i **urets** retning.

Mindre hvælving: Drej håndhjulet **imod urets** retning.

Поясничная опора/ высота + глубина

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.

Установка по глубине: Установите глубину поясничной опоры так, чтобы Вы в области поясницы постоянно ощущали **противодавление**, но без надавливания вперед. Для этого поверните маховичок, расположенный на обратной стороне спинки.

Большая выпуклость: Повернуть маховичок **по часовой** стрелке.

Меньшая выпуклость: Повернуть маховичок **против часовой** стрелки.



Matchpoint



@Just • Zeta



Alpha2

Lumbarstøtte/ Tiefe

D

Tiefenverstellung: Stellen Sie die Tiefe der Lumbarstütze (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.

Lumbar support/ Depth

GB

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 protrusion: Turn handwheel in the clockwise direction.

Less protrusion: Turn handwheel in the anticlockwise direction.

Soutien lombaire/ Profondeur

F

Réglez la profondeur du support lombaire de sorte à ressentir une résistance dans la zone des lombaires, sans pour autant être poussé vers l'avant.

Augmentation du bombement : tournez la molette dans le sens des aiguilles d'une montre.

Diminution du bombement : tournez la molette dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Lendensteun/ Diepte

NL

Diepteverstelling: stel de diepte van de lendensteun (waar de vulling van de rugleuning het dikste is) zo in, dat u in de lendenstreek een constante tegendruk voelt, maar niet naar voren wordt gedrukt.

Stärkere welving naar voren: handwiel met de klok mee draaien.

Minder welving naar voren: handwiel tegen de klok in draaien.

Support o lombare/ Profondità

I

Regolazione in profondità: regolate la profondità del supporto lombare (l'imbottitura più solida dello schienale) in modo che nella zona lombare si possa avvertire una contropressione costante, senza però essere spinti in avanti.

Maggiore convessità: girate la manovella in senso orario.

Minore convessità: girate la manovella in senso antiorario.

Apoyos lumbares/ Profundidad

E

Ajuste de la profundidad: Ajuste la profundidad del apoyo lumbar (la parte más acolchada del respaldo) de forma que sienta una constante contrapresión en la zona lumbar, aunque no tanta que le empuje hacia delante.

Mayor encorvamiento: Girar la ruedecilla en el sentido de las agujas del reloj.

Menor encorvamiento: Girar la ruedecilla en el sentido contrario a las agujas del reloj.

Lændestøtte/ Dybde

DK

Dybdeindstilling: Indstil lændestøttens dybde (ryglænets kraftigste polstring), så du mærker et vedvarende modtryk i lændeområdet, men ikke skubbes frem.

Kraftigere hvelving: Drej håndhjulet i urets retning.

Mindre hvelving: Drej håndhjulet imod urets retning.

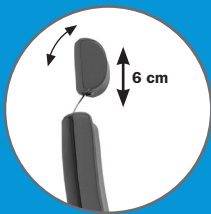
Поясничная опора/ глубина

RU

Регулировка глубины: отрегулируйте глубину поясничной опоры (утолщенная обивка спинки) таким образом, чтобы в области поясницы вы чувствовали постоянный упор, но не было сильного давления вперед.

Большее углубление: поверните маховичок по часовой стрелке.

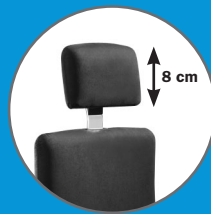
Меньше выпуклости: повернуть маховичок против часовой стрелки.



@Just



Cosmos



Alpha2 • Zeta

Nackenstütze

D

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 Nackenstütze nach **vorn** herunterziehen.

Flachere Vorneigung: mit beiden Händen die Nackenstütze nach **hinten** drücken.

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

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

Neckrest

GB

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 neckrest **forwards** using both hands.

Smaller inclination: push the neckrest **backwards** using both hands.

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

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

Appuie-nuque

F

Réglez l'**appuie-nuque** de telle sorte que la tête ne soit pas poussée en avant et qu'elle ne retombe pas en arrière.

Pour augmenter l'inclinaison de l'appuie-nuque, tirez-les vers l'**avant** à l'aide des deux mains.

Pour diminuer l'inclinaison de l'appuie-nuque, poussez-les vers l'**arrière** à l'aide des deux mains.

Pour monter l'appuie-nuque, tirez-le vers le **haut** à l'aide des deux mains.

Pour le descendre, poussez-le vers le **bas** à l'aide des deux mains.

Neksteun

NL

Stel de **neksteun** zo in, dat uw hoofd niet naar voren wordt gedrukt, noch achteroverleunt en volledig ondersteund wordt.

Sterkere neiging: met beide handen de neksteun naar **voren** omlaag trekken.

Mindere neiging: met beide handen de neksteun naar **achteren** drukken.

Hogere stand: met beide handen de neksteun **omhoog** trekken.

Lagere stand: met beide handen de neksteun naar **beneden** drukken.

Supporto cervicale

I

Regolate il **supporto cervicale** in modo che il capo non sia né "spinto in avanti" né "troppo rivolto all'indietro" offrendo tutto il sostegno necessario.

Maggiore inclinazione in avanti: con entrambe le mani portate il supporto cervicale in avanti.

Minore inclinazione in avanti: con entrambe le mani spingete indietro il supporto cervicale.

Posizione **più alta**: spingete il supporto cervicale con entrambe le mani verso l'**alto**.

Posizione **più bassa**: con entrambe le mani spingete il supporto cervicale verso il **basso**.

Reposanucas

E

Regule el **reposanucas** de modo que la cabeza no esté echada hacia adelante ni hacia atrás sino que quede apoyada perfectamente.

Para inclinar el reposanucas **hacia adelante**: Tire del reposanucas con ambas manos hacia **adelante**.

Para dejar el reposanucas **en la vertical**: Empuje el reposanucas con ambas manos hacia **atrás**.

Para **subir** el reposanucas: Empuje con las dos manos el reposanucas hacia **arriba**.

Para **bajar** el reposanucas: Empuje con ambas manos el reposanucas hacia **abajo**.

Nakkestøtten

DK

Indstil **nakkestøtten**, så hovedet hverken skubbes frem eller overstrækkes, og så det støttes på hele bagsiden.

Kraftigere hældning fremad: Træk nakkestøtten **ned og frem** med begge hænder.

Fladere hældning fremad: Skub nakkestøtten **bagud** med begge hænder.

Højere position: Skub nakkestøtten **opad** med begge hænder.

Lavere position: Skub nakkestøtten **nedad** med begge hænder.

Подголовник

RU

Отрегулируйте **подголовник** таким образом, чтобы голова не прижималась вперед и при упоре всей поверхностью не откидывалась назад.

Увеличение наклона: потянуть подголовник обеими руками вперед и вниз.

Уменьшение наклона: нажать обеими руками на подголовник в направлении назад.

Установка выше: нажать на подголовник обеими руками в направлении вверх.

Установка ниже: нажать на подголовник обеими руками в направлении вниз.



Lordo • Matchpoint • TakeOver • @Just • Alpha2 • Zeta (Serie)



Cento Miglia • TakeOver • @Just • Zeta • Cosmos (Option)

Sitzneigeverstellung/ Tilt

D

Seat tilt adjustment/ Tilt

GB

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 / Hebel 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 / lever **clockwise**.

To **reduce** the tilt: turn the handwheel / lever **anticlockwise**.

L'inclinaison de l'assise/ Tilt

F

Zitneigeverstelling/ Tilt

NL

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 / le levier **dans le sens des aiguilles d'une montre**.

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

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

Sterkere neiging: handwiel / hendel **met de klok** mee draaien.

Vlaakkere neiging: handwiel / hendel **tegen de klok** in draaien.

Regolatore inclinazione sedile

I

Ajuste del ángulo del asiento

E

Sædehældningsindstilling

DK

Регулировка угла наклона сиденья

RU

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 / la leva in senso orario.

Minore inclinazione: ruotate il volantino / la leva in senso antiorario.

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 / la palanca en el sentido de las **agujas del reloj**.

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

Brug sædehældningsindstillingen, så du undgår tryksteder 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.

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 сильный наклон: Повернуть маховичок по часовой стрелке.

Более плоский наклон: Повернуть маховичок против часовой стрелки.



aktiv · activ



fixiert · fixed

Syncro®-Dynamic

D

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.

Syncro®-Dynamic

GB

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).

Syncro®-Dynamic

F

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

Activation du Syncro®-Dynamic : tirer le levier vers le haut ; l'assise et le dossier suivent de manière synchronisée le mouvement du corps = **position assise dynamique**.

Verrouillage Syncro®-Dynamic : pousser le levier vers le bas ; l'assise et le dossier sont verrouillables en 4 paliers (SD I) ou en continu (SD II).

Syncro®-Dynamic

NL

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

De Syncro®-Dynamic activeren: hendel naar boven trekken; de zitting en rugleuning volgen synchroon de bewegingen van het lichaam = **dynamisch zitten**.

De Syncro®-Dynamic vergrendelen: hendel naar beneden drukken; de zitting en rugleuning kunnen in 4 standen (SD I) resp. traploos (SD II) worden vergrendeld.

Syncro®-Dynamic

I

Assumere con il busto una posizione diversa il più spesso possibile per evitare crampi = **postura dinamica**.

Attivazione di Syncro®-Dynamic: Tirare in alto la leva; il sedile e lo schienale seguono i movimenti del corpo in modo sincronizzato = **postura dinamica**.

Impostazione di Syncro®-Dynamic: Spingere la leva verso il basso. Sedile e schienale possono essere regolati in 4 posizioni programmate (SD I) oppure in qualsiasi posizione desiderata (SD II).

Syncro®-Dynamic

E

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

Activar el sistema Syncro®-Dynamic: Tire de la palanca hacia arriba; el asiento y el respaldo siguen de forma sincronizada el movimiento del cuerpo = **postura dinámica**.

Bloquear el sistema Syncro®-Dynamic: Apriete la palanca hacia abajo, el asiento y el respaldo pueden bloquearse en 4 posiciones (SD I) o de forma continua (SD II).

Syncro®-Dynamic

DK

Overkroppens stilling skal ændres så ofte som muligt, så musklerne ikke bliver stive = **dynamisk siddeform**.

Aktivering af Syncro®-Dynamic: Træk håndtaget op; siddeflader og ryglænet følger kroppens bevægelser synkront = **dynamisk siddeform**.

Låsning af Syncro®-Dynamic: Stil håndtaget ned, sæde og ryglæn kan låses i 4 stillinger (SD I) eller trinløst (SD II).

Syncro®-Dynamic

RU

Как можно чаще меняйте положение тела во избежание мышечных спазм = **динамичный процесс сидения**.

Приведение в действие синхронной техники: Маховичок потянуть вверх; сиденье и спинка синхронно следуют движениям тела = **динамичный процесс сидения**.

Фиксация Syncro®-Dynamic: Нажать на маховичок. Сиденье и спинка могут фиксироваться в 4 положениях (SD I) или плавно (SD II).



Rückenlehnegegendruck

D

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.

Tension adjustment

GB

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

To increase the backrest tension: turn the handwheel clockwise.

To decrease the backrest tension: turn the handwheel anticlockwise.

Réglage de la force de rappel

F

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

Pour une force de rappel du dossier plus intense: tournez la molette dans le sens des aiguilles d'une montre.

Pour une force de rappel de dossier moins intense: tournez la molette dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

Rugleuningtegendruk

NL

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

Meer tegendruk van de rugleuning: handwiel met de klok mee draaien.

Minder tegendruk van de rugleuning: handwiel tegen de klok in draaien.

Contropressione schienale

I

Regolate la contropressione dello schienale in modo che la parte superiore del busto assuma una postura eretta senza essere spinta in avanti.

Maggiore contropressione dello schienale: girate la manovella in senso orario.

Minore contropressione dello schienale: girate la manovella in senso antiorario.

Contrapresión del respaldo

E

Regule la contrapresión del respaldo de modo que la parte superior del cuerpo esté erguida sin estar echada hacia adelante.

Mayor contrapresión del respaldo: Girar la ruedecilla en el sentido de las agujas del reloj.

Menor contrapresión del respaldo: Girar la ruedecilla en el sentido contrario a las agujas del reloj.

Ryglænsmodtryk

DK

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

Mere ryglænsmodtryk: Drej håndhjulet i urets retning.

Mindre ryglænsmodtryk: Drej håndhjulet imod urets retning.

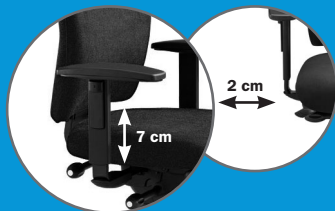
Сила противодействия спинки

RU

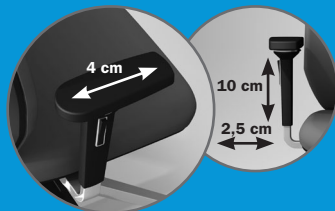
Установите упор спинки таким образом, чтобы верхняя часть тела была прямой и не наклонялась вперед.

Больше противодействия спинки сиденья: повернуть маховичок по часовой стрелке.

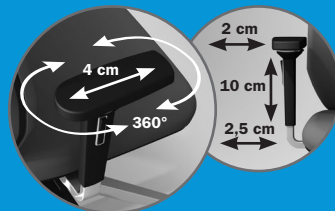
Меньше противодействия спинки сиденья: повернуть маховичок против часовой стрелки.



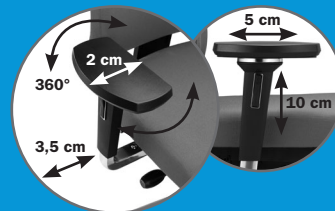
Armlehnen • Armrests No.: 217 / 213



Armlehnen • Armrests No.: 295



Armlehnen • Armrests No.: 297 / 299



Armlehnen • Armrests No.: 289 NPR)

Armlehnen

D

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

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.

Weitere Funktionen: siehe Zeichnungen.

Armrests

GB

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.

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.

Additional functions: see drawings.

Accoudoirs

F

Réglez 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.

Hauteur : 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.

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

Autres fonctions : voir illustrations.

Armleunigen

NL

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

Hogere armleunigen: knop indrukken, armleunigen in de optimale stand **omhoogtrekken**.

Lagere armleunigen: knop indrukken, armleunigen in de optimale stand **laten zakken**.

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

Andere functies: zie tekeningen.

Braccioli

I

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.

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.

Altre funzioni: consultate le illustrazioni.

Apoyabrazos

E

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 descansen perfectamente y los músculos de los hombros y del cuello estén relajados.

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.

Otras funciones: véanse los dibujos.

Armlæn

DK

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.

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.

Øvrige funktioner: se tegningerne.

Подлокотники

RU

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.

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 необходимое положение и снова закрыть клапанный запор.

Дополнительные функции: см. рисунок.

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 beigeestellten 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.

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 occasionally adjust the seat height.

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 recommandons de régler de temps à autre le siège en hauteur.

Nettoyage : ne pas utiliser de produits agressifs ou de nettoyeurs chimiques pour le nettoyage des surface et rembourrages.

Amortissement à gaz : les interventions sur les amortissements 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.

Reiniging: Gebruik voor de reiniging van de oppervlakken en de stofferingsen 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. Si raccomanda di regolare l'altezza della seduta e di procedere.

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.

Garantía: Independientemente 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. Aconsejamos accionar de vez en cuando el ajuste de altura del asiento.

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.

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, uheldsmæssige 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). Udskiiftning af hjulene kan man eventuelt selv udføre.

Vedligeholdelse: Ved korrekt brug er stolen vedligeholdelsesfri. Vi anbefaler, at sædehøjdejusteringen aktiveres af og til.

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

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

Ret til tekniske ændringer forbeholdes.

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 (индустрия: серийному мяжке Ролики). Для твёрдых полов необходимы мягкие ролики (серая рабочая поверхность). Возможно замену роликов можно производить самостоятельно.

Техническое обслуживание: При бережном отношении к стулу необходимо в техническом обслуживании отдавать. Мы рекомендуем периодически активировать регулировку высоты сиденья.

Чистка: При мытье ступень просяба 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».

