

ESD-Drehstuhl ERGO 400/600 PF

Diese Arbeitsdrehstühle sind das Ergebnis langjähriger Sitzforschung. Sie haben nur dann den vollen Gewinn, wenn Sie den Drehstuhl richtig auf Ihre Körperproportionen einstellen. (Alle Richtungsangaben verstehen sich aus der Position des Sitzenden.)

These work swivel chairs are the result of many years of seat research. You can get the full benefit from your chair only if it has been adjusted correctly to your body size. (All of the directions given are from the position of the person sitting.)



1. Sitzhöhe / Seat height

Setzen Sie sich auf der Sitzfläche ganz nach hinten und betätigen Sie den Hebel für die Höhenverstellung (1).

Stellen Sie den Stuhl so ein, dass die Füße vollflächig den Boden berühren. Die angewinkelten Unterarme sollten zur Entlastung der Schulter- und Nackenmuskulatur locker auf dem Schreibtisch aufliegen. Der Winkel in der Kniebeuge sollte dabei größer als 90° sein. Bei auftretenden Druckstellen an den Oberseiten der Oberschenkel verringern Sie die Tischhöhe oder verwenden Sie eine Fußstütze.

Sit right back in the chair and raise lever to adjust height (1).

Adjust seat so that the feet are flat on the floor. The forearms should rest on the desk to keep the muscles in the shoulders and neck relaxed. The angle at the knee should be at least 90°. If you experience painful pressure in the thighs, lower the height of the desk or use a foot support.

2. Permanent Contact (PF)

Die Rückenlehne sollte überwiegend auf Permanentkontakt eingestellt werden. Dafür drücken Sie den Hebel (2) nach hinten und nach unten. Die Rückenlehne ist flexibel in der Neigung und folgt den Bewegungen des Oberkörpers. Durch eine Gasfeder wird die Rückenlehne nach vorne gedrückt. Das Gewicht ist werkseitig auf ein Körpergewicht von ca. 50-70 kg eingestellt. Der Gegendruck der Rückenlehne sorgt für eine Aufrichtung des Oberkörpers und entlastet die Bandscheiben im Lendenwirbelbereich. Eine aufrechte Haltung gewährleistet größere Körperöffnungswinkel, vermeidet die Einengung der inneren Organe, ermöglicht eine bessere Atmung und fordert die Konzentrationsfähigkeit. Bei Arbeiten, die überwiegend in der hinteren, entspannten Sitzposition ausgeführt werden (Lesen, Telefonieren, Diktieren) sollte die Rückenlehne in der hinteren Neigung arretiert werden. Drücken Sie dafür den Hebel (2) nach oben – der Permanentkontakt ist blockiert.

The backrest should be set predominantly with Permanent Contact engaged. Press the cupped handle (2) back and down. The backrest is free to move and follows the movements of the upper body. A gas strut pushes the backrest forwards.

The chairs are set at the factory for an average body weight of appr. 50 – 70 kg. The counterpressure of the backrest supports the upper body and relieves the pressure on the intervertebral discs in the lumbar region. An upright posture guarantees a wider body opening angle, prevents constriction of the digestive organs, makes breathing easier and improves concentration. When working in a relaxed, reclining position (reading, phoning, dictating) the backrest should be set in the rearmost position. Press the cupped handle (2) upwards - the Permanent Contact is disengaged.

3. Federkraftverstellung/ Tension control (Option)

Stellen Sie den Gegendruck der Rückenlehne mit dem Handrad (5) so ein, dass der Oberkörper aufgerichtet, aber nicht nach vorn gedrückt wird.

Adjust the backrest tension with the handwheel (5) so that the upper body is held upright but is not pushed forwards.

4. Rückenlehnenhöhe/ Backrest height

Die Höhenverstellung der Rückenlehne (3) ermöglicht eine individuelle Anpassung der Lendenwirbelstütze. Stellen Sie die Position mit der stärksten Wölbung in etwa auf Gurtelhöhe ein. Nur in dieser Position wird die natürliche Wölbung der Lendenwirbelsäule stabilisiert – ungesunde Zwangshaltungen (Hohlkreuz und Rundrücken) werden vermieden.

Press the adjustment button in the backrest to release the lock (3). Adjusting the backrest height permits individual positioning of the lumbar support. Set the centre of the lumbar support (where the upholstery is thickest) at about waist height. Only in this position is the natural curve of the spine stabilised and unnatural postures (hollow or rounded back) can be avoided.

5. Höhenverstellbare Armlehnen (Option)

Drücken Sie den an jeder Armlehne angebrachten Verstellknopf (4) und stellen Sie die Höhe der Armlehnen so ein, dass die Unterarme locker aufliegen und die Schultermuskulatur entlastet ist. Schreibtisch- und Armlehnenhöhe sollten identisch sein.

Press the adjustment button (4) which is fitted to both armrests and adjust the height of the armrests so that the forearms take up a relaxed position on the armrests and the strain on the shoulder muscles is relieved. Desk and armrests should be at the same height.