

## ESD-Drehstuhl ERGO MAXX

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

**Optimale Sitzhöhe:** Die Ober- und Unterschenkel bilden zueinander einen Winkel von mindestens (besser: größer) 90°.

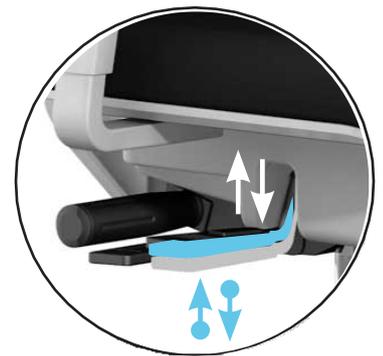
**Sitz höher stellen:** Sitz entlasten, Hebel nach oben ziehen, in der gewünschten Sitzhöhe loslassen.

**Sitz tiefer stellen:** Sitz belasten, Hebel nach unten drücken, in der gewünschten Sitzhöhe loslassen.

*Optimum seat height: The thigh and lower leg together form an angle of at least (though ideally more than) 90°.*

*To raise the seat: take your weight off the seat, pull the lever upwards, adjust the seat to the desired height.*

*To lower the seat: Put your weight on the seat, pull the lever downwards, adjust the seat to the desired height.*



### 2. Sitztiefe / Seat depth (Option)

**Optimale Sitztiefe:** Nutzen Sie zur optimalen Abstützung der Oberschenkel die, so dass zwischen der Sitzvorderkante und den Kniekehlen für ungefähr zwei Finger bis zu einer Handbreite Platz ist.

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

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



**Optimum seat depth:** In order to achieve optimum support for your thighs, use the seat-depth adjustment so that there is enough space for about two fingers up to the width of a hand between the front edge of the seat and the backs of the knees.

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

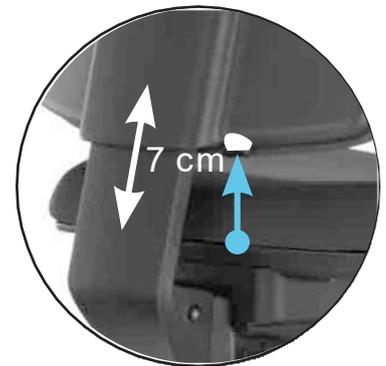
**To reduce the seat depth:** Take your weight off the seat and pull the button out; the seat is automatically guided into the basic position.

### 3. Rückenlehnenhöhe / Backrest height

Stellen Sie die Höhe der Rückenlehne so ein, dass die Lumbalstütze (stärkste Polsterung der Rückenlehne) ungefähr auf Gürtelhöhe positioniert ist.

**Rückenlehne hoch:** Taste drücken und mit beiden Händen die Rückenlehne in die optimale Position hochziehen.

**Rückenlehne herunter:** Taste drücken und mit beiden Händen die Rückenlehne in die optimale Position herunterlassen.



*Adjust the height of the backrest so that the lumbar support (where the upholstery of the backrest is thickest) is positioned roughly at the level of your belt.*

**To raise the backrest:** Depress the button and pull the backrest up into the optimum position using both hands.

**To lower the backrest:** Depress the button and lower the backrest into the optimum position using both hands.

### 4. Synchrontechnik / Synchron mechanism

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

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

**Arretieren der Synchrontechnik:** Hebel nach hinten drehen; Sitz und Rückenlehne werden stufenlos in beliebiger Position fixiert.

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

**To activate the synchronised mechanism:** Turn the cupped handle towards the front; the seat and backrest follow your body's movements in a synchronised manner = dynamic seated posture.

**To lock the synchronised mechanism:** Turn the cupped handle towards the back; the seat and back-rest are fixed in any desired position in an infinitely adjustable manner.



## 5. Rückenlehnegegendruck / Tension adjustment

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

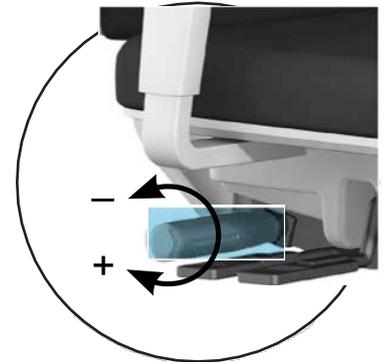
**Mehr Rückenlehnegegendruck:** Handrad im Uhrzeigersinn drehen.

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

*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.*



## 6. 3F-Armlehnen / 3F-Armrests (Option)

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

Höhenverstellbar (10 cm; Taste **1** drücken), werkzeuglos breitenverstellbar (je Seite 3 cm; Exzenterverschluss **2** öffnen – Armlehne in gewünschte Position schieben – Exzenterverschluss schließen), tiefenverstellbar (4 cm; Pad **3** nach vorn oder hinten führen).

*Adjust the width of the armrests so that the elbows are not pressed against the body. The armrests are at the correct height when the elbows are resting on them and the shoulder and neck muscles are relaxed.*

*Height-adjustable (10 cm; press button), width-adjustable (3 cm per side) without the use of tools; open*

*the eccentric closure – push the armrest into the desired position – close the eccentric closure),*

*depth-adjustable (4 cm; move the pad forwards or backwards).*



## 7. 2F-Armlehnen / 2F-Armrests (Option)

10 cm höhenverstellbar **1** und 3 cm je Seite werkzeuglos breitenverstellbar **2**.

*Height-adjustable (10 cm) **1** and width-adjustable (3 cm per side) **2** without the use of tools.*

