



Bedienungsanleitung familia 436

Bedienungsanleitung

familia 436

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem neuen Bürodrehstuhl!
Ein Stuhl, der sich Ihnen anpasst und nicht umgekehrt.
Auf dem Sie ergonomisch und gesund sitzen.
Und auf dem Sie Freude an der Bewegung gewinnen.

Sie können ihn nach Ihren Wünschen individuell einstellen. Bitte beachten Sie deshalb diese Bedienungsanleitung. Nur so nutzen Sie die Möglichkeiten, die der familia 436 zur Erhaltung Ihrer Gesundheit bietet!



familia

Die Grundarbeitshaltung* auf einem Bürostuhl mit Synchronmechanik/Gewichtsautomat:

Ober- und Unterschenkel sowie **Ober- und Unterarme** bilden einen rechten bis offenen Winkel. Zwischen vorderer Sitzkante und Unterschenkel bleibt ein Bewegungsfreiraum von 2–3 Fingern Breite.

Beim aufrechten Sitzen haben Sie Kontakt zur Rückenlehne. Beim An- und Zurücklehnen spüren Sie die zunehmende Ab stützung des Rückens, besonders im Lendenbereich.

* wichtig zu wissen zur richtigen Einstellung der Höhe von Sitzfläche und Armlehnen

Je mehr Bewegung beim Sitzen umso gesünder!

- Längeres Verharren in einer Körperhaltung führt zu Verspannungen
- Körperbewegungen fördern Durchblutung, Stoffwechsel, Aufmerksamkeit und Konzentration
- Bewegung beim Sitzen bedeutet zum Beispiel ein häufiger Wechsel der Körperhaltung zwischen vorgebeugt, aufrecht und weit entspanntem Zurücklehnen



Sitzhöhe

senken

Auf dem Stuhl sitzend rechts den Drehhebel für die Höhenverstellung an der Vorderkante nach oben schwenken. Nun bewegt sich die Sitzfläche durch Ihr Gewicht nach unten; in der gewünschten Position Ioslassen.

heben

Höhenstellhebel nach oben drücken und die Sitzfläche entlasten. In der gewünschten Höhe loslassen.

Abstützung der

Höhe der Rückenlehne

Lendenwirbelsäule Auf dem Stuhl sitzend rechts und links nach hinten greifen und das Pad nach oben/unten schieben.

Das Pad sollte sich etwa auf Ihrer Gürtelhöhe befinden.
Pad loslassen und die Rückenlehne ist in der gewünschten Position arretiert.

Kopfstütze (optional)

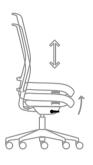
Verschieben der Kopfstütze nach oben und unten

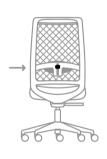
Die Kopfstütze ist mittels einer Rastermechanik um 60 mm in der Höhe in 7 Positionen verstellbar. Am Drehgelenk anfassen und die Kopfstütze in die gewünschte Position nach oben/unten schieben.

Neigen der Kopfstütze

Die Kopfstütze ist über eine Rastermechanik drehbar gelagert. Sie kann durch Drehen nach hinten oder nach vorn in die gewünschte Neigung gebracht werden.













Sitztiefe

Greifen Sie in die Zugtaste vorn rechts in die Sitzträgerschale und ziehen Sie die Taste nach außen.

Jetzt können Sie die Sitzfläche nach vorn/hinten in die gewünschte Position schieben.

Die Sitztiefe können Sie im Raster bis zu 80 mm bewegen.

Positionierung der Rückenlehne

Arretierung in 4 Rückenpositionen

Den Hebel nach innen drücken. Die Rückenlehne in die gewünschte Position bringen und den Hebel nach außen ziehen.

lösen

Um die Arretierung zu lösen, müssen Sie die Rückenlehne bewusst belasten und dabei den Hebel an der Vorderkante nach innen drücken – unterstütztes dynamisches Sitzen ist wieder möglich.

3-D-Armlehne (optional)

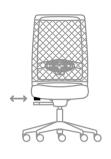
Einstellen der Höhe (100 mm)

Einstellen der Armauflagentiefe (+/- 30 mm) Greifen Sie die Armlehne und schieben Sie sich nach vorne/hinten gegen den Rasterwiderstand; in der gewünschten Position einrasten lassen.

Verändern des Armlehnen-Abstandes

(gesamt ie 30 mm rechts/links)

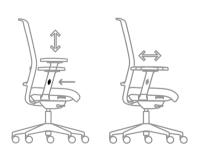
Je Seite sind 3 Schrauben zu lösen und die Armlehnen lassen sich in eine breitere oder schmalere Position einstellen. Anschließend die Schrauben wieder fest anziehen.













Zu Ihrer Sicherheit

Das 5-Fuß-Gestell besitzt – in unbelastetem Zustand selbstbremsende – Rollen, die ein unbeabsichtigtes Verschieben des Stuhles erschweren.

Für den Einsatz auf weichen Böden (z.B. Teppich) muss der Stuhl mit Rollen RH ausgerüstet sein (durchgehend schwarz, mit hartem Rollenbelag und geringerem Rollwiderstand)

Für den Einsatz auf harten Böden (z. B. Fliesen, Kunststoffbelag, Parkett) muss der Stuhl mit Rollen RW ausgerüstet sein (schwarz mit hellgrauem Ring, mit weichem Rollenbelag und stärkerem Rollwiderstand).





Reinigung

Lack/Kunststoff/Metall-Oberflächen: mit weicher Handbürste/Tuch und Feinwaschmitteln, Seifen oder fettlösenden Spülmitteln.

Holz-Oberflächen: mit weichem Tuch und Möbelpolitur.

Bezugsstoffe: absaugen oder mit Trockenschaum reinigen.

Service

Die konsequente Systembauweise ermöglicht das Nachrüsten (z. B. von Armlehnen) sowie den Austausch einzelner Komponenten bis hin zur Erneuerung der Bezugsstoffe. Bei allen Fragen steht Ihnen unser Service gerne zur Verfügung. Service-Telefon: (0 56 31) 505 14-0 Bei einem Wechsel des Bodenbelags (Umzug, neuer Bodenbelag) müssen die Rollen ausgetauscht werden.

Den Bürodrehstuhl nur bestimmungsgemäß als Sitzmöbel zum Sitzen verwenden. Niemals auf den Stuhl steigen!

Unbedingt beachten!

Austausch und Arbeiten im Bereich des Sitzhöhenverstellelementes nur durch eingewiesenes Personal. Gasdruckfeder nicht erhitzen, nicht gewaltsam öffnen.



Ökologie

- Reduzierter Materialeinsatz bei der Herstellung
- Festigkeits- und gewichtsoptimierte Bauteile
- · Sortenreine, recycelbare Werkstoffe
- Alle Verbindungen sind lösbar
- Bei der Herstellung werden keine Klebstoffe verwendet
- · Leicht austauschbare Bezugsmaterialien
- Schaum und Bezugsstoffe sind atmungsaktiv

Drehstuhl nach DIN 4551 und EN 1335-1-3

Mauser • Sitz Kultur

Mauser Sitzkultur GmbH & Co. KG Erlengrund 3 D-34477 Twistetal-Berndorf fon +49 (0) 5631 50514-0 fax +49 (0) 5631 50514-44 info@mauser-sitzkultur.com www.mauser-sitzkultur.com

Zertifiziert nach
DIN EN ISO 9001 und 14001

