

mauser  [®]
SitzKultur



**Bedienungsanleitung
genius II 450**

Bedienungs- anleitung

genius II Serie 450

Herzlichen Glückwunsch zu
Ihrem neuen Bürodrehstuhl!

Ein Stuhl, der sich Ihnen anpasst
und nicht umgekehrt.

Auf dem Sie ergonomisch richtig
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 Möglich-
keiten, die der genius II zur
Erhaltung Ihrer Gesundheit bietet.



reddot

genius II

Ausgezeichnet mit
einem der weltweit
renommiertesten
Designpreise.



genius II

Die Grundarbeitshaltung* auf einem Bürostuhl mit Synchronmechanik:

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 Abstützung des Rückens, besonders im Lendenbereich.



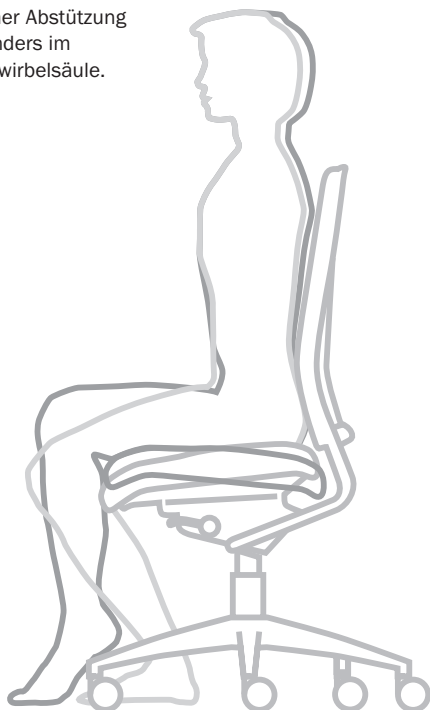
* wichtig zu wissen zur richtigen Einstellung der Höhe von Sitzfläche und Armlehnen

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

Genau dies ermöglicht die serienmäßige Synchronmechanik bei gleichzeitig wirksamer Abstützung des Rückens, besonders im Bereich der Lendenwirbelsäule.

Ungeahnte Möglichkeiten für bewegtes Sitzen auf völlig neue Art eröffnet Ihnen der genius II, wenn er mit der revolutionären Balance-Automatik **dynamicSWING®** ausgestattet ist. Mehr darüber finden Sie ab Seite 16.



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 loslassen.

heben

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

Positionierung der Rückenlehne

Arretierung in 5 Rückenpositionen

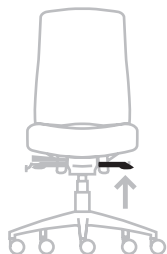
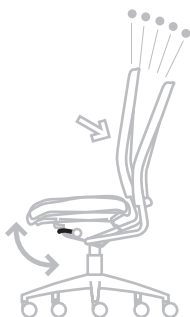
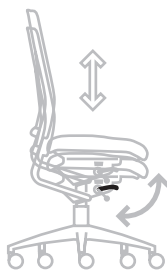
Drücken Sie die Rückenlehne nach hinten in die gewünschte Position. Durch Schwenken des linken Arretierungs-Hebels nach unten wird die Rückenlehne arretiert.

lösen

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

Textil- bespannte Rückenlehne (optional)

wie vor



Kopfstütze (optional)

Verschieben der Kopfstütze nach oben und unten

Die Kopfstütze ist um 60 mm in der Höhe verstellbar. Beide Schlitzschrauben links und rechts etwas lösen. Kopfstütze beidseitig umfassen, nach oben/unten in die gewünschte Position bewegen, loslassen und Schlitzschrauben wieder festziehen.

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.

Abstützung der Lendenwirbelsäule: „Lordosenstütze“ (optional)

Verschieben der Lordosenstütze nach oben und unten

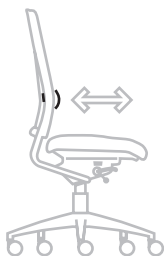
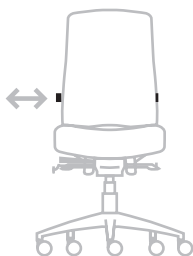
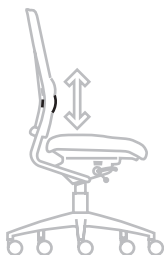
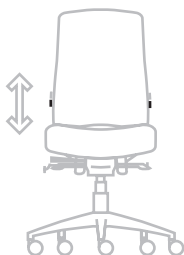
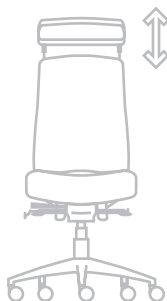
Setzen Sie sich etwas vorgebeugt auf den Stuhl. Greifen Sie mit beiden Händen nach hinten und umfassen Sie die beidseitigen Hebel an der Rückenlehne. Durch gleichzeitiges Bewegen nach oben oder unten verschieben Sie die Lordosenstütze, bis sie sich – spürbar durch kurzes Zurücklehnen – etwa auf Ihrer Gürtelhöhe befindet.

Vergrößern oder Verringern der Lordosenwölbung

Wie vor – durch gleichzeitiges seitliches Bewegen der beidseitigen Hebel zur linken oder zur rechten Seite verändern Sie die Lordosenwölbung:

> nach rechts = vergrößern

< nach links = verringern



Sitztiefe (optional)

Vergrößern oder Verringern der Sitztiefe

Drücken Sie den Hebel oben rechts unterhalb der Sitzfläche bei unbelastetem Stuhl nach innen. Jetzt gleitet die Sitzfläche selbsttätig nach hinten in ihre Ausgangsstellung = geringste Sitztiefe. Hebel loslassen.

Zum Vergrößern der Sitztiefe können Sie den Sitz in 5 Rasterstufen bis zu 50 mm nach vorn bewegen. Hebel gedrückt halten und den unbelasteten Sitz von Hand in die gewünschte Position schieben, dann Hebel loslassen.

Auch im Sitzen können Sie die Sitzfläche bei gedrücktem Hebel durch Körperdruck bewegen.

Sitzneigung (optional)

Sitzfläche nach vorn neigen

Bei frei beweglicher Synchronmechanik (Rückenlehne nicht arretiert) den Knopf aus dem Arretierungshebel links unterhalb des Sitzes herausziehen, den Rücken nach hinten bewegen und die Sitzvorderkante mit den Oberschenkeln durch Druck nach unten senken, Knopf wieder einschieben. Jetzt sind Sitzneigung um 2,5° und Rückenwinkel um 5° nach vorn verstellt.

waagerecht stellen

Knopf herausziehen – die Sitzvorderkante bewegt sich nach oben, die Synchronmechanik wird wieder frei beweglich. Knopf wieder eindrücken.

AIRcomfortPAD (optional)

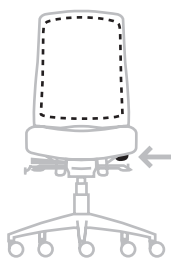
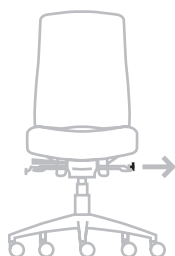
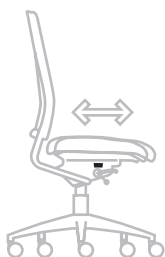
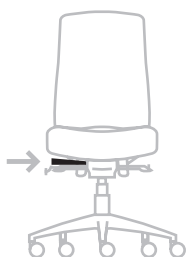
In der Rückenlehne integriertes Luftkissen. Passt sich der Rückenkontur individuell an. Zugleich angenehme Bewegungsanregung für den Rücken: „Balleffekt“. Befüllbar mit mehr oder weniger Luft nach persönlichem Wohlfühlen.

Mehr Luft > härter

Den Pumpball unterhalb der Sitzfläche mehrfach drücken.

Weniger Luft > weicher

Durch Drücken des Knopfes hinter dem Pumpball das Ventil öffnen.



**Ring- und
Bogenarmlehne**
(optional)

Justieren des Armlehnen-Abstandes

(gesamt 50 mm Verstellbreite)

Hierzu werden die Befestigungsschrauben leicht mit Torx Nr. 30 gelöst, anschließend kann der individuelle Breitenabstand eingestellt werden.

Anschließend die Befestigungsschrauben handfest anziehen (Anziehdrehmoment 5⁺¹ Nm) und die Armlehne auf Funktionstüchtigkeit prüfen.

**Höhenverstell-
bare Armlehne**
(optional)

Einstellen der Höhe (104 mm)

Drücken Sie auf die Taste unterhalb der Armlehnenauflage und ziehen Sie die Armlehnenauflage nach oben/unten; in der gewünschten Höhe Taste loslassen und einrasten lassen.

Breitenverstellung

(gesamt + 40 mm – je Seite 20 mm mittels Knebel)

Klappen Sie den Knebel der Breitenverstellung nach unten und verschieben Sie die Armlehne in die gewünschte Position. Anschließend stellen Sie den Knebel wieder fest (nach oben).

**Multi-
funktions-
armlehne**
(optional)

Einstellen der Höhe (104 mm)

Siehe > Höhenverstellbare Armlehne

Einstellen des Winkels ($\pm 15^\circ$)

Klappen Sie den Sicherungshebel hinten unterhalb der Armlehnenauflage nach unten. Die Armauflage lässt sich nun in die gewünschte Winkelstellung drehen. Durch Hochklappen des Hebels und kurze Bewegung der Armauflage rastet diese wieder in der mittleren Position ein.

Einstellen der Armauflagentiefe (51 mm)

Greifen Sie die Armauflage und schieben Sie sie nach vorne/hinten gegen den Rastwiderstand; in der gewünschten Position einrasten lassen.

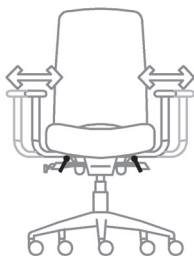
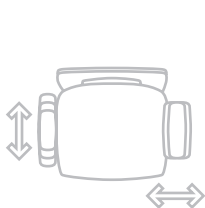
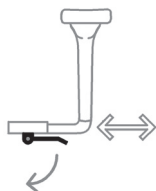
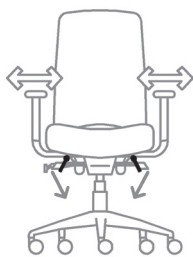
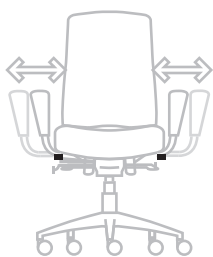
Einstellen der Armauflagenbreite ($\pm 12,5$ mm)

Drücken Sie die Armauflage seitlich gegen den Rastwiderstand nach innen oder nach außen.

Breitenverstellung

(je Seite 20 mm mittels Knebel)

Siehe höhenverstellbare Armlehne.



Flexibel sitzen
mit
Synchron-
mechanik

Bewegt sich der Mensch im Sitzen mit dem Rücken nach hinten, so dreht sich der Rücken nicht wie bei einer Maschine um einen Drehpunkt, sondern es vollzieht sich ein kompliziertes Zusammenspiel der Beckengelenke und der Rückenwirbel.

Diesen komplexen Bewegungsablauf ahmt die Mauser Sitzkultur Synchronmechanik nach, indem sie bei der Rückwärtsbewegung des Rückens gleichzeitig den Sitz leicht nach hinten absenkt, wobei Sitzfläche und Rückenlehne unterschiedlichen Winkeln folgen. So werden Sie in Ihren natürlichen Bewegungen von der Rückenlehne formgerecht gestützt. Die Kraft, mit der Sie unterstützt werden, können Sie individuell einstellen.

Druckwiderstand
der Rückenlehne

Kurbel rechts unterhalb der Sitzfläche herausziehen ...

weich

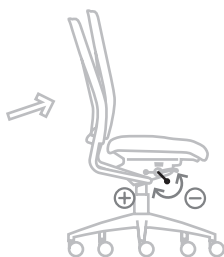
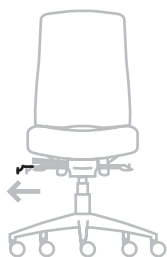
Kurbel gegen den Uhrzeigersinn drehen:
von oben gesehen, nach hinten

hart

Kurbel im Uhrzeigersinn drehen:
von oben gesehen, nach vorn

... danach Kurbel wieder bis zum Anschlag einschieben.

Insgesamt rund 30 Umdrehungen ermöglichen Ihnen eine exakte Feineinstellung.



**Balance-
Automatik
dynamicSWING®**
(optional)

Mit diesem innovativen System ausgestattet, verführt der genius II nahezu dazu, sich beim Sitzen noch mehr zu bewegen!

Der Clou: Die Sitzfläche selbst ist nicht starr, sondern dynamisch mit der Synchronmechanik verbunden. Nimmt man Platz, folgt sie sofort sensibel jeder Gewichtsverlagerung des Körpers nach vorne oder hinten. Und wie von selbst ist der Körper jetzt bestrebt, diese leichten Wippbewegungen auszugleichen. Die Wirbelsäule streckt sich, der Becken- und Hüftbereich kommt in Bewegung. Ähnlich wie beim Laufen bewegt sich fortwährend das Becken und „balanciert“ die Wirbelsäule, um den Oberkörper senkrecht zu halten.

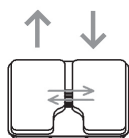
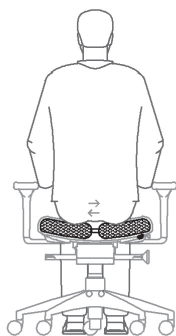
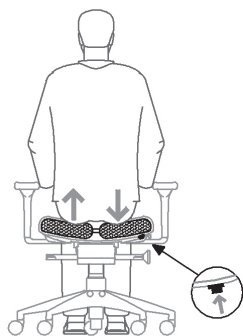
Dieses ständige „Auspendeln“ beim Sitzen bewirkt eine permanente, leichte An- und Entspannung zahlreicher Muskelgruppen innerhalb des gesamten Körpers – von den Beinen bis zur Nackenmuskulatur.

Mensch und Stuhl führen so einen interaktiven Dialog, „spielen“ im Wechsel miteinander. Das hält Kreislauf, Stoffwechsel und Bandscheiben in Schwung.

Aktiv Sitzkissen
(optional)

Je nach Empfinden des Nutzers kann die Beweglichkeit des Aktiv Sitzkissens durch das Verändern der Luftmenge im Sitzkissen angepasst werden.

Das Anpassen der Luftmenge geschieht über ein selbst-aufblasendes Zwei-Kammer-Luftkissen mit Vakuum-Ventil. Hierüber kann die Luftmenge und der Bewegungsgrad individuell durch den Nutzer mit einem Fingerdruck reguliert werden.



Feststellhebel für die Balance- Automatik

(optional)

Der Feststellhebel für die Balance-Automatik (dynamic-swing) befindet sich auf der rechten Seite (vor dem Stuhl stehend).

Hinweise zur Bedienung:

Bitte stehen Sie vom Drehstuhl auf. Mit der linken Hand die Sitzfläche leicht anheben und gleichzeitig mit der rechten Hand den Feststellhebel nach hinten drücken bis zum Anschlag. Die Balance-Automatik (dynamic-swing) ist jetzt verriegelt.

Entriegeln des Feststellhebels

Wieder mit der linken Hand die Sitzfläche leicht anheben und gleichzeitig mit der rechten Hand den Feststellhebel nach vorne ziehen. Die Balance-Automatik (dynamic-swing) kann nun wieder genutzt werden.

Tipps!

1

Um die Balance-Automatik richtig kennen zu lernen, um sich auf sie einzulassen, empfehlen wir Ihnen folgendes:

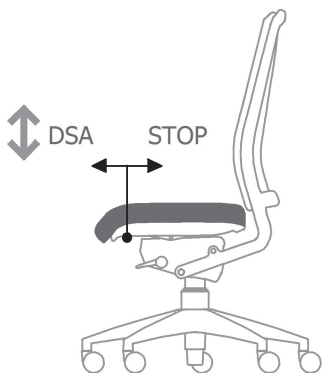
- Arretieren Sie die Rückenlehne in der hintersten Position
- Lehnen Sie sich nach hinten
- Die Knie etwas anwinkeln, die vordere Sitzkante dabei in die Kniekehlen einklemmen und die Füße vom Boden lösen
- Dann heben und senken Sie Knie und Oberschenkel – automatisch „wippt“ die Sitzfläche mit

Sie spüren jetzt eine ungeahnte Beweglichkeit im Lenden-Beckenübergang!

2

- Stellen Sie nun die Rückenlehne in annähernd aufrechter Position fest
- Mit leicht angewinkelten Knien heben und senken Sie erneut Knie und Oberschenkel – erneut „wippt“ die Sitzfläche mit

Jetzt spüren Sie auch die Beweglichkeit des Rückens und eine angenehme Muskelaktivität von den Beinen bis zur Halswirbelsäule!



- Entarretieren Sie nun die Rückenlehne und verringern Sie stufenweise die Gegenkraft der Rückenlehne
- Jetzt versuchen Sie das Auspendeln in aufrechter Haltung bei immer geringer werdendem Kontakt zur Rückenlehne

Nehmen Sie sich eine Woche Zeit – bis Ihr Körper wie von selbst frei balanciert.

Je „leichter“ sich die Sitzfläche bewegt, je freier der Kontakt zur Rückenlehne wird, umso mehr bewegt sich der Körper zum „Ausbalancieren“!

Gegenkraft der Rückenlehne

- verringern – entgegen dem Uhrzeigersinn drehen
- erhöhen – im Uhrzeigersinn drehen

Wenn Sie ...

- aufrecht nach vorn orientiert sitzen
- die Rückenlehne kaum noch spüren
- wenn Ihr Becken leicht schwingend die Wirbelsäule zu balancieren scheint,

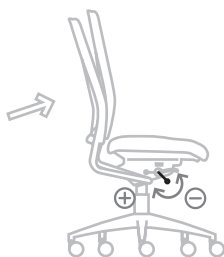
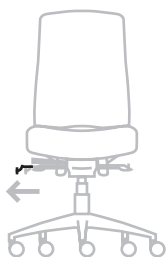
dann haben Sie ...

- Ihr neues Gleichgewicht gefunden für ein gesundes Sitzen in dynamischer Balance

Wenn Sie zeitweise eine weniger dynamische Sitzhaltung bevorzugen:

dann ist es empfehlenswerter, die Gegenkraft zu erhöhen, als die Rückenlehne (siehe Seite 7) festzustellen.

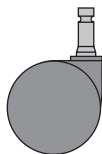
Sollten Sie zusätzlich ein **AIRcomfortPAD** in der Rückenlehne besitzen, wird der Balleffekt das Balancieren auf der Sitzfläche noch angenehmer unterstützen!



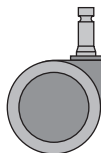
Zu Ihrer Sicherheit

Das 5-Fuß-Gestell besitzt – in unbelastetem Zustand selbst-bremssende – 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 geringem 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. Die Kunststoffoberflächen sind empfindlich gegen chlorhaltige Reiniger.

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
- Bezugstoffe sind atmungsaktiv

Drehstuhl nach DIN 4551 und EN 1335



mauser  [®]
SitzKultur

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



**Großer Preis des
MITTELSTANDES**
Oskar-Patzelt-Stiftung

