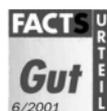


**mauser** ■  
SitzKultur



## **Bedienungsanleitung *alerto***





# Bedienungs- anleitung

## *alerto*

### Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem neuen Bürostuhl!

Ein Stuhl, auf dem Sie ergonomisch richtig und gesund sitzen können. Und der Ihre natürlichen Körperbewegungen aktiv-dynamisch unterstützt.

Bitte beachten Sie sorgfältig diese Bedienungsanleitung. Nur so nutzen Sie alle Möglichkeiten, die der *alerto* zur Erhaltung Ihrer Gesundheit bietet.



# alerto

## Die Grundarbeitshaltung\* auf einem Bürostuhl mit Synchronmechanik:

**Ober- und Unterschenkel** sowie die **Ober- und Unterarme** bilden etwa einen **rechten Winkel**. Zwischen vorderer Sitzkante und Unterschenkel bleibt ausreichend Bewegungsfreiraum.

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 *alerto*, wenn er mit der revolutionären Balance-Automatik **dynamicSWING<sup>[dSA]</sup>** ausgestattet ist. Mehr darüber finden Sie ab Seite 18.



# Bedienungsanleitung *alerto*

## Sitzhöhe

### Senken

Auf dem Stuhl sitzend rechts den **Hebel nach oben** schwenken. Nun bewegt sich die Sitzfläche durch Ihr Gewicht nach unten – in gewünschter Position **Hebel loslassen**.

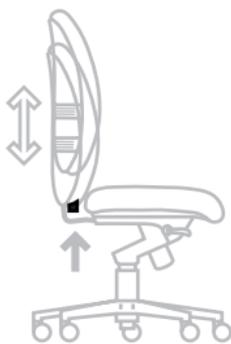
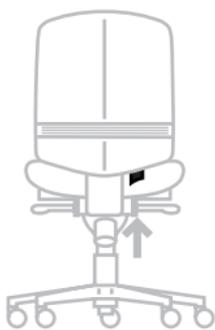
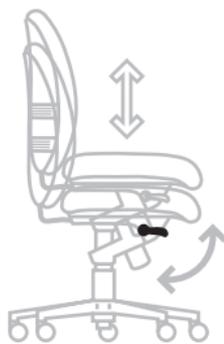
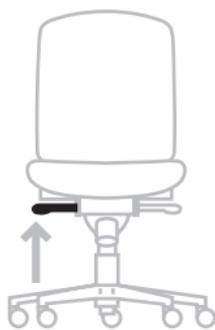
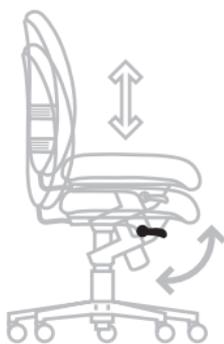
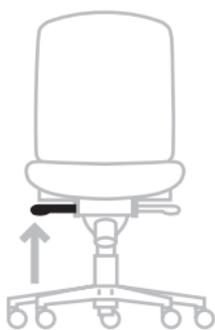
### Heben

Den **Hebel nach unten geschwenkt** halten und die **Sitzfläche entlasten**. Sie bewegt sich jetzt wieder nach oben – in gewünschter Position **Hebel loslassen**.

## Abstützung der Lendenwirbelsäule

### Höhe der Rückenlehne

Auf dem Stuhl sitzend rechts nach hinten greifen und die **Drucktaste unterhalb der Rückenlehne drücken**. Mit gedrückter Taste Rückenlehne **nach oben/unten verschieben**, bis sich die sichtbar ausgeprägte Wölbung der Rückenlehne etwa auf Ihrer Gürtelhöhe befindet. Taste loslassen und die Rückenlehne ist in der gewünschten Position arretiert.



# Bedienungsanleitung *alerto*

Für die Drehstuhlmodelle 473, 474 in Verbindung mit Balance-Automatik **dynamicSWING<sup>[dsA]</sup>** sowie die Drehstuhlmodelle 476 und 479.

## Synchron- mechanik

### **Beweglichkeit der Rückenlehne**

Auf dem Stuhl sitzend **Hebel links nach oben schwenken und loslassen**. Nach vorne beugen und nach hinten lehnen – Sitz und Rückenlehne folgen jetzt Ihren wechselnden Körperhaltungen bei permanenter Abstützung der Wirbelsäule.

Sie können die Rückenlehne aber auch in 5 Positionen feststellen: In die gewünschte Neigung bringen und den Hebel links nach unten drücken. Aber so bald wie möglich wieder freigeben, denn dynamisches Sitzen fördert Ihre Gesundheit.

### **Gegendruck der Rückenlehne**

So einstellen, dass Sie sich mit Ihrem Oberkörper – bei permanenter Abstützung – leicht und angenehm ohne großen Kraftaufwand weit nach hinten zurück und wieder nach vorn bewegen können.

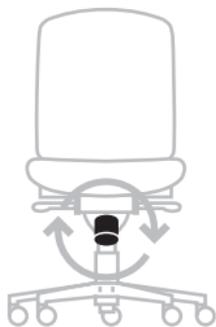
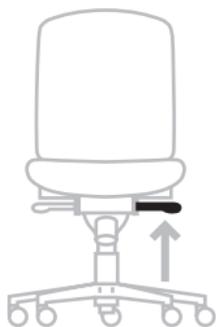
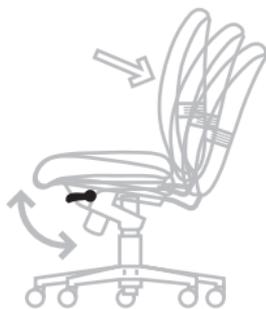
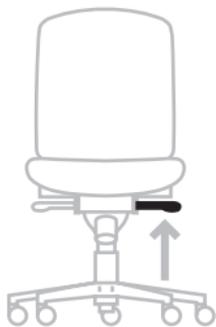
Die Einstellung erfolgt über den runden Drehknopf unterhalb der Sitzfläche

### **Gegendruck erhöhen**

- im Uhrzeigersinn drehen

### **Gegendruck vermindern**

- gegen den Uhrzeigersinn drehen



# Bedienungsanleitung *alerto*

Für das Drehstuhlmodell 474 ohne Balance-Automatik  
**dynamicSWING<sup>[disA]</sup>** sowie das Drehstuhlmodell 473 (optional).

## **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**

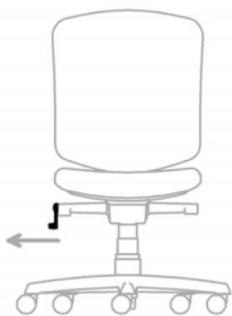
Kurbel gegen den Uhrzeigersinn drehen:  
von oben gesehen, nach hinten

### **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.



## Wenn Ihr *alerto* zusätzlich ausgestattet ist:

**Höhenverstellbare Ringarmlehne** **Taste drücken** und Armlehne durch **Schieben nach oben/unten** in die gewünschte Höhe – zur Entlastung der Ellenbogen – bringen, dann Taste loslassen.

### 3-D-verstellbare Armlehne

Für die Abstützung der Ellenbogen zur Entlastung der Schulter- und Nackenmuskulatur. Beugt Beschwerden bei der Arbeit mit Tastatur/Maus vor. Je nach Tätigkeit, je nach Körpergröße und -form einzustellen:

- Ⓐ Armlehnen so hoch einstellen, dass bei der Tastaturbedienung die Ellenbogen leicht aufliegen
- Ⓑ Armlehnen nach vorne oder nach hinten einstellen – korrespondierend zur Arbeitshaltung (vorgeneigte oder aufrechte Haltung)

**A** **Verstellung in der Höhe**  
Unterhalb der Armauflage **Taste nach oben drücken** und Armlehne durch **Hoch/Herunterbewegen** in die gewünschte Position bringen – dann Taste loslassen.



**B** **Verstellung nach vorne/hinten**  
Armauflage durch nach **vorne/hinten schieben** in die gewünschte Position bringen.





- Ⓒ Armlehnen nach außen, mittig oder nach innen schwenken – je nach bevorzugter Armhaltung (vom Körper weg, in Neutral-Stellung, zum Körper hin)
- Ⓓ Armlehnen insgesamt seitlich verstellen – entsprechend der Körperbreite

### C Verschwenken nach innen/außen

Unterhalb der Armauflage vorn kleinen **Klapphebel nach unten ausklappen**, Armauflage durch nach **innen/außen schwenken** in die gewünschte Position bringen. Dann **Hebel einklappen**.



- ### D Verstellung seitlich
- Armauflagen gegen spürbaren Rastwiderstand nach **innen/außen schieben**. In gewünschter Position **einrasten** lassen.



## Wenn Ihr *alerto* zusätzlich ausgestattet ist:

### Zusätzliche Abstützung der Lendenwirbel- säule

#### **Mehr Abstützung**

Durch mehrmaliges **Drücken an Position** „air plus“ vergrößert sich die Wölbung.

(Drehstühle Serie 474)

#### **Weniger Abstützung**

Durch **Drücken des Knopfes** links unterhalb der Rückenlehne **wird Luft abgelassen** und die Wölbung verringert sich.

(Drehstühle Serie 474)

#### **Mehr Abstützung**

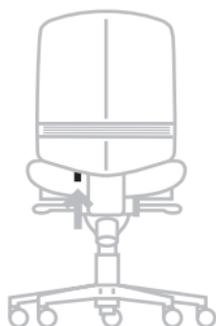
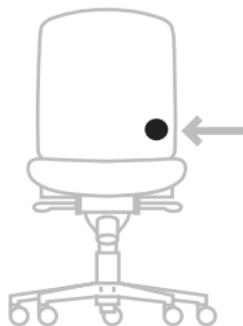
Mit dem Gummiball unterhalb der Sitzfläche durch **mehrmaliges Drücken** Luft einpumpen.

(Drehsessel Serie 479)

#### **Weniger Abstützung**

Durch **Drücken des Knopfes** am Schlauch hinter dem Gummiball **Luft ablassen**.

(Drehsessel Serie 479)



## Wenn Ihr *alerto* zusätzlich ausgestattet ist:

### Verschiebbare Sitzfläche

Auf dem Stuhl sitzend die kleine **Taste rechts anheben**, Sitztiefe durch **Verschieben nach vorne/hinten** innerhalb eines Verstellbereiches von 6 cm vergrößern/verkleinern. In gewünschter Position die **Taste loslassen**.

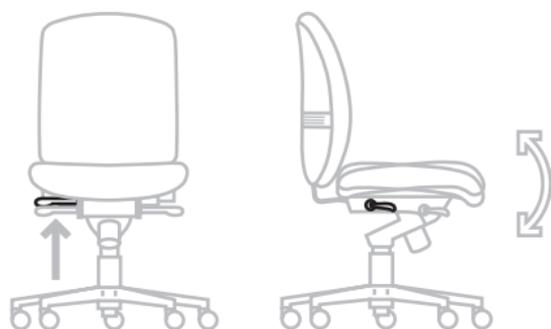
Bei unbelastetem Sitz und Anheben der Taste gleitet die Sitzfläche automatisch in die hintere Position.

Ist Ihr *alerto* mit der Balance-Automatik **dynamicSWING<sup>(dsa)</sup>** ausgestattet, erleichtert die verschiebbare Sitzfläche das Finden der „idealen Mitte“ zum perfekten Ausbalancieren.

### Verstellbare Sitzneigung

Auf dem Stuhl sitzend **hinteren Hebel rechts** unter der Sitzfläche **nach unten** schwenken. Jetzt das Körpergewicht nach vorn oder hinten verlagern und so die Sitzfläche nach vorn oder hinten neigen. In gewünschter Position Hebel wieder **nach oben** zurückstellen.

Bei unbelasteter Sitzfläche und nach unten geschwenktem Hebel gleitet die Sitzfläche von selbst in die mittlere, leicht nach vorn geneigte Ausgangsposition.



## Wenn Ihr *alerto* zusätzlich ausgestattet ist:

### **AirComfortPad**

Die Rückenlehne ist innen mit einem großflächig integrierten Luftkissen ausgestattet. Beim Zurücklehnen passt sich die Oberfläche sofort an die Rückenkontur an und stützt so Wirbelsäule, Lenden- und Schulterbereich ideal ab. Gleichzeitig verspürt man einen sich bei jeder Bewegung verändernden Gegendruck. Ein Wohlfühleffekt mit der physiologischen Wirkung einer sanften Massage, der zu mehr Bewegung animiert.

### **Komfort straffer**

Mit dem Gummiball unterhalb der Sitzfläche durch **mehrmaliges Drücken Luft einpumpen**.

### **Komfort elastischer**

Durch **Drücken des Knopfes** am Schlauch hinter dem Gummiball **Luft ablassen** und gleichzeitig mit dem Rücken gegen das Rückenpolster drücken.



## Wenn Ihr *alerto* zusätzlich ausgestattet ist:

**Balance-Automatik** Mit diesem innovativen System ausgestattet, verführt der *alerto* nahezu dazu, sich beim Sitzen noch mehr zu bewegen!  
**dynamicSWING** <sup>[dsA]</sup>

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.



# Tipps!

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

1.

- Arretieren Sie die Rückenlehne in der hintersten Position
- Lehnen Sie sich nach hinten
- Die Knie etwas anwinkeln, die Füße vom Boden lösen, überkreuzen und in der Schwebelage halten
- 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!

3.

- 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.

4.

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 ...

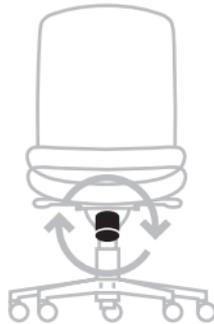
- Ihr neues Gleichgewicht gefunden
- für ein gesundes Sitzen in dynamischer Balance



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 – gegen den Uhrzeigersinn drehen
- erhöhen – im Uhrzeigersinn drehen



Wenn Sie zeitweise eine weniger dynamische Sitzhaltung bevorzugen:

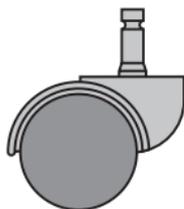
Dann ist es empfehlenswerter, die Gegenkraft zu erhöhen, als die Rückenlehne (siehe Seite 9) festzustellen.

# Bedienungsanleitung *alerto*

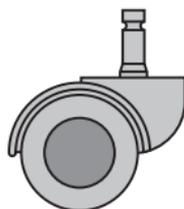
## Zu Ihrer Sicherheit

Das 5-Fuß-Gestell besitzt – in unbelastetem Zustand selbst bremsende – 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 Fett lösenden Spülmitteln.

Bezugsstoffe  
Absaugen oder mit Trockenschäum 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: +49(0) 5631 505140

Bei einem Wechsel des Bodenbelags (Umzug, neuer Bodenbelag) müssen die Rollen ausgetauscht werden.

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

### **Unbedingt beachten!**

Austausch und Arbeiten im Bereich des Sitzhöhenverstell-elementes 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
- Bezugsmaterialien leicht austauschbar
- Atmungsaktive Bezugsstoffe

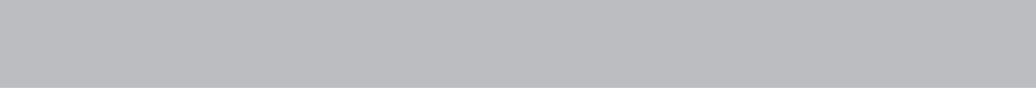
## **Drehstuhl nach DIN 4551 und EN 1335**

**BIFMA**



Technische und inhaltliche Änderungen vorbehalten.





**mauser** ■  
SitzKultur

**Mauser Sitzkultur GmbH & Co. KG**  
Erlengrund 3  
D-34477 Twistetal-Berndorf  
fon +49 (0) 5631 505140  
fax +49 (0) 5631 5051444  
info@mauser-sitzkultur.com  
www.mauser-sitzkultur.com

