

mauser ■[®]
SitzKultur



Bedienungsanleitung
attivo 480



Bedienungs- anleitung

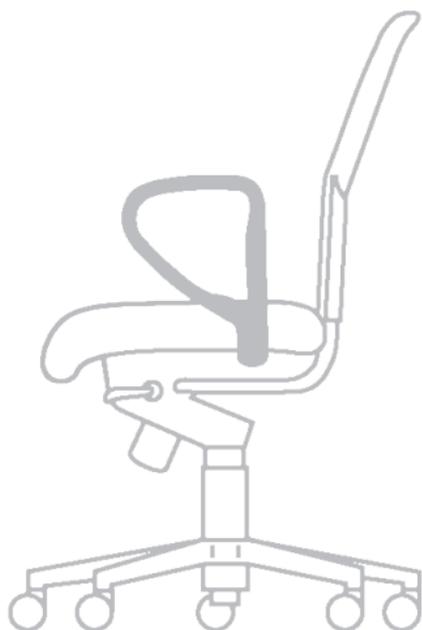
attivo 480

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem neuen Bürodrehstuhl!

Ein Stuhl, der sich Ihnen anpasst und nicht umgekehrt. Und auf dem Sie ergonomisch richtig und gesund sitzen.

Sie können ihn nach Ihren Wünschen individuell einstellen. Bitte beachten Sie deshalb diese Bedienungsanleitung.

Nur so nutzen Sie die Möglichkeiten, die der *attivo* zur Erhaltung Ihrer Gesundheit bietet.



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 *attivo*, 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 Hebel für die Höhen-Verstellung nach oben schwenken. Nun bewegt sich die Sitzfläche durch Ihr Gewicht nach unten; in der gewünschten Position loslassen.

heben

Mit dem nach oben gedrückten Höhenstellhebel die Sitzfläche entlasten, in der gewünschten Höhe loslassen.

Positionierung der Rückenlehne

Arretierung in 5 Rückenpositionen

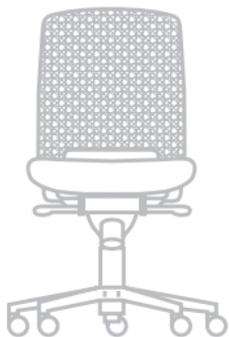
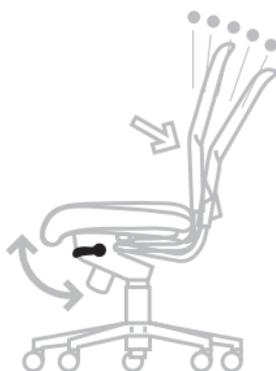
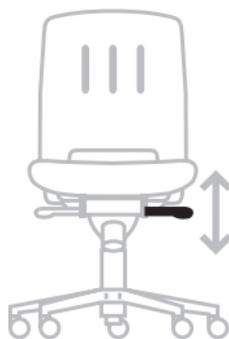
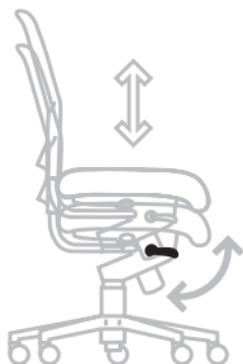
Drücken Sie die Rückenlehne nach hinten in die gewünschte Position. Durch Schwenken des linken Arretierungs-Hebels nach unten wird die Rückenlehne arretiert.

lösen

Um die Arretierung zu lösen, müssen Sie die Rückenlehne bewusst belasten und dabei den Hebel nach oben schwenken – unterstütztes Sitzen ist wieder möglich.

Textil- bespannte Rückenlehne (optional)

nicht höhenverstellbar



Lordosen- abstützung

(optional)

Verschiebung der Rückenlehne nach oben und unten

Drücken Sie gleichzeitig die zwei Drucktasten auf der Rückseite der Lehne. Mit gedrückten Tasten verschieben Sie die Rückenlehne nach oben/unten bis sich die Lordosenwölbung etwa auf Ihrer Gürtelhöhe befindet; Tasten loslassen und die Rückenlehne ist wieder arretiert.

Sitztiefe

(optional)

nach vorne

Ziehen Sie den rechten Sitzrasterungs-Hebel mittig unterhalb des Sitzpolsters nach außen. Drücken Sie beim Sitzen den Stuhl nach vorne, und lassen Sie in der gewünschten Position den Hebel einrasten.

nach hinten

Entlasten Sie die Sitzfläche und ziehen Sie erneut den Hebel, hierdurch gleitet die Sitzfläche automatisch in die hintere Position (geringste Sitztiefe).

Sitzneigung

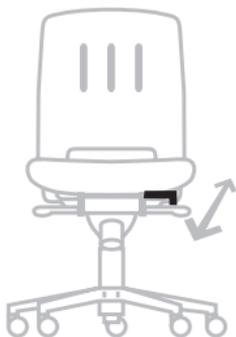
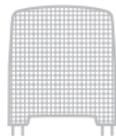
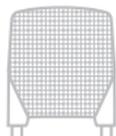
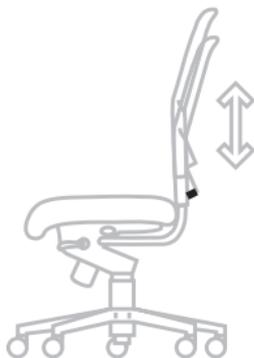
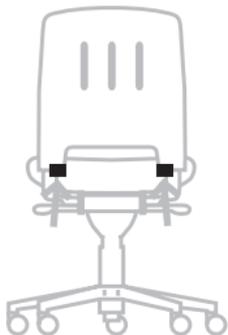
(optional)

Sitzvorderkante absenken

Sitzneigungshebel (links über dem Rücken-Arretierungshebel) nach vorn schwenken. Mit den Schenkeln den Sitz vorne neigen. In gewünschter Position den Hebel nach hinten schwenken, die Sitzfläche wird in einer von 5 möglichen Positionen arretiert.

waagrecht oder nach hinten

Sitzneigungshebel nach vorn schwenken, Sitzfläche hinten belasten, in die gewünschte Position führen, Hebel nach hinten schwenken und so arretieren.



Lordosenwölbung

(optional)

vergrößern

Drücken Sie mit Ihren Fingern pumpend auf das  Symbol bis zum gewünschten spürbaren Druck bzw. Abstützung.

verringern

Um die Stützfunktion zu verringern, genügt es, auf das  Symbol zu drücken und somit das Ventil zu öffnen.

Justierung der Rückenlehne

(optional)

Lordosenabstützung

Mittels eines Innensechskant (4 mm) lösen Sie leicht die vier Schrauben auf der Frontseite der Rückenlehne. Anschließend verschieben Sie senkrecht die Rückenlehne nach oben/unten bis sich die Lordosenwölbung etwa auf Gürtelhöhe befindet.

Anschließend die vier Schrauben kräftig anziehen (Anziehdrehmoment 7^{+1} Nm) und die Rückenlehne auf Funktionstüchtigkeit kontrollieren.

Achtung: In höchster Rückenlehnenposition darf maximal 1 Rasterposition zum Vorschein kommen!

AIRcomfortPAD

(optional)

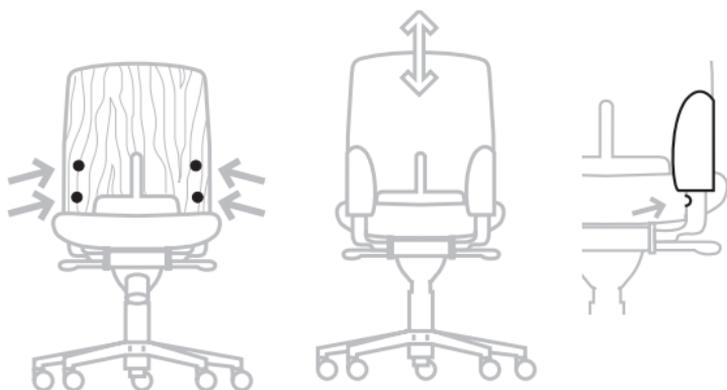
In der Rückenlehne integriertes Luftkissen. Passt sich der Rückenkontur individuell an. Leichter Massageeffekt durch sich verändernden Gegendruck bei jeder Bewegung. Befüllbar mit mehr oder weniger Luft nach eigenem Wohlfühlen.

Mehr Luft > härter

Den Pumpball unterhalb der Sitzfläche mehrfach drücken.

Weniger Luft > weicher

Durch Drücken des Knopfes hinter dem Pumpball das Ventil öffnen.



Ring- armlehne

(optional)

Justieren des Armlehnen-Abstandes (gesamt 50 mm Verstellweg)

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

Anschließend die Befestigungsschrauben kräftig anziehen (Anziehdrehmoment 7^{+1} Nm) und die Armlehne auf Funktionstüchtigkeit prüfen.

Bogen- armlehne

(optional)

vergl. Ringarmlehne

Multi- funktions- armlehne

(optional)

Einstellen der Höhe (100 mm)

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

Einstellen des Winkels (+/- 15°)

Greifen Sie die Armauflage und drehen Sie sie waagrecht gegen den Rastwiderstand; in der gewünschten Position einrasten lassen.

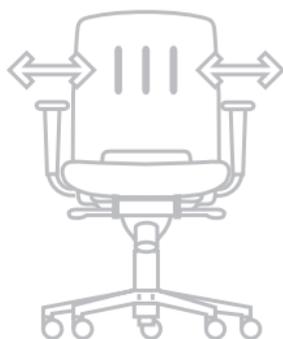
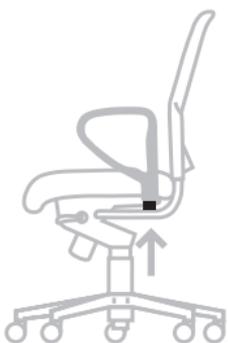
Einstellen der Armlehnentiefe (40 mm)

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

Einstellen des Armlehnen-Abstandes (gesamt 50 mm Verstellweg)

Befestigungsschrauben mit Torx Nr. 30 lösen, neuen Abstand einstellen.

Anschließend die Befestigungsschrauben kräftig anziehen (Anziehdrehmoment 7^{+1} Nm) und die Armlehne auf Funktionstüchtigkeit prüfen.



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 nach hinten absenkt. So werden Sie in Ihren natürlichen Bewegungen von der Rückenlehne formgerecht gestützt. Die Kraft, mit der Sie unterstützt werden, können Sie individuell einstellen.

**Druckwider-
stand der
Rückenlehne**

weich

Knauf unterhalb der Sitzfläche entgegen dem Uhrzeigersinn drehen.

hart

Knauf im Uhrzeigersinn drehen.

Insgesamt zwölf Umdrehungen ermöglichen Ihnen eine exakte Feineinstellung.



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

Mit diesem innovativen System ausgestattet, verführt der *attivo* 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.



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 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.

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

4

Wenn Sie ...

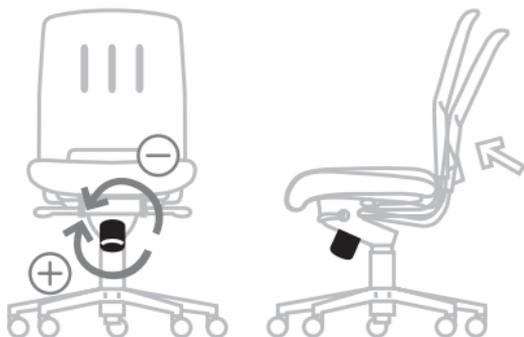
- aufrecht nach vorn orientiert sitzen
- die Rückenlehne kaum noch spüren
- wenn Ihr Becken leicht schwingend die Wirbelsäule zu balancieren scheint

Dann haben Sie ...

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

Wenn Sie zeitweise eine weniger dynamische Sitzhaltung bevorzugen:

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

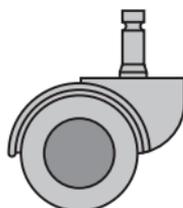
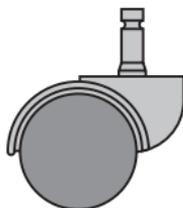


Zu Ihrer Sicherheit

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

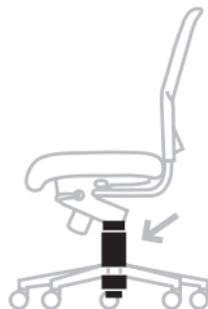
Die konsequente Systembauweise ermöglicht das Nachrüsten (z. B. von Armlehnen) sowie den Austausch einzelner Komponenten bis hin zur Erneuerung der Bezugsstoffe. Bei allen Fragen steht Ihnen unser Service gerne zur Verfügung. Service-Telefon: (0 56 31) 505 14-0

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
- Bezugsstoffe sind atmungsaktiv

Drehstuhl nach DIN 4551 und EN 1335

BIFMA



Technische und inhaltliche Änderungen vorbehalten.

06/2021/2 · Design Konzept: aMDL, Massimo Canali und Gerhard Reichert

mauser  [®]
Sitzkultur

Mauser Sitzkultur GmbH & Co. KG
Erlengrund 3
D-34477 Twistetal-Berndorf
fon +49 (0) 5631 505 14-0
fax +49 (0) 5631 505 14-44
info@mauser-sitzkultur.com
www.mauser-sitzkultur.com

Zertifiziert nach DIN EN ISO 9001
& DIN EN ISO 14001



Großer Preis des
MITTELSTANDES
Oskar-Patzen-Stiftung

