Office chairs

SYQ - MECHANISM

NÁVOD K POUŽITÍ
OPERATING INSTRUCTIONS
BEDIENUNGSANLEITUNG

LD seating

CZ\ Správné sezení a používání židle

Správné a dynamické sezení má pozitivní vliv na Kreativitu, Produktivitu, Motivaci a Zdraví. Předchází jednostrannému zatížení a neustále aktivuje a zachovává přirozené procesy těla. I výborná židle může poskytnout plný užitek pouze pokud je správně nastavena a používána.

- Používejte celou hloubku sedací plochy.
- Nastavte správnou výšku sezení. Celá plocha chodidel musí lehce spočívat na podlaze, stehna a lýtka by měla přibližně svírat úhel 90°.
- Nastavte správnou výšku područek. Paže a předloktí by měly přibližně svírat úhel 90°, ruce by měly pohodlně ležet na desce pracovního stolu.
- Nastavte vhodný a příjemný odpor opěradla nastavením síly přítlaku mechanismu dle váhy uživatele. Synchronní mechanismus podporuje dynamické sezení a poskytuje neustálý kontakt zad s ergonomicky tvarovaným opěradlem a tím významně snižuje tlak na meziobratlové ploténky.
- Seďte dynamicky. Osvojte si a využívejte dynamické možnosti své židle. Naučte se podvědomě dodržovat zde uvedené základní body a udržovat vzpřímenou páteř ve tvaru písmene S.

GB\ Correct seating posture and using a chair

Correct and dynamic seating posture has a positive influence on creativity, productivity, motivation and health. It prevents onesided burdening and constantly activates and maintains natural body processes. However, even with a high-quality chair, in order to ensure the most efficient use it is necessary to adjust and use the chair appropriately.

- Use the entire length of seating surface.
- Set the right seat height. Place the entire soles of your feet or shoes flat on the floor. Thighs and calves should form an angle of approximately 90°.
- Adjust the right backrest height. The greatest curving of the backrest should be located at the area where your lumbar spine is most curved forward.
- Set the proper armrest height. Upper arms and forearms should form an angle of approximately 90°, hands ought to rest comfortably on the desktop.
- Set the appropriate backrest resistence by adjusting the mechanism pressure according to the user´s weight. The synchronous mechanism supports dynamic sitting and ensures continuous contact between your back and the ergonomically shaped backrest, thus significantly reducing the pressure on intervertebral discs.
- Sit dynamically. Learn to make use of dynamic possibilities offered by your chair. Learn to follow the mentioned instructions subconsciously and to sit upright with the S-shape of the spinal column.

DE\ Richtige Sitzhaltung und der Gebrauch des Stuhls

Die richtige und dynamische Sitzhaltung hat einen positiven Einfluss auf die Kreativität, Produktivität, Motivation und Gesundheit. Sie beugt einseitiger Belastung vor, aktiviert und erhält nachhaltig die natürlichen Körperprozesse. Auch bei einem hochwertigen Stuhl ist es wichtig, diesen individuell auf den jeweiligen Benutzer einzustellen. Hierzu erhalten Sie folgende Tipps:

- Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche.
- Die richtige Sitzhöhe: Stellen Sie hierzu ihrer Füße flach auf den Boden. Der Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel soll etwa 90° betragen.
- Die richtige Rückenlehneneinstellung: Die Lordosenstütze sollte in die stärkste Krümmung der Rückenlehne in Position gebracht werden, um den Rücken optimal zu unterstützen.
- Die richtige Armlehnenhöhe: Die Unterund Oberarme sollten sich in einem Winkel von etwa 90° befinden.
- Der Gegendruck der Rückenlehne sollte auf das Körpergewicht des Nutzers richtig eingestellt werden. Die Synchronmechanik unterstützt das dynamische Sitzen und garantiert durch den Kontakt des Rückens mit der Rückenlehne eine wesentliche Entlastung der Bandscheibe.
- Sitzen Sie dynamisch: Machen Sie Gebrauch vom bewegten Sitzen, das Ihnen dieser Stuhl bietet. Folgen und verinnerlichen Sie sich die oben aufgeführten Regeln und sitzen Sie aufrecht auf dem Stuhl. Ihre Wirbelsäule wird es Ihnen danken.

CZ\ Nastavení sedáku

Zvýšení sedáku
1. Odlehčete sedák.
2. Pravou páčku pootočte nahoru (sedák se pomalu vysouvá).
3. Zvolte vhodnou výšku a páčku uvolněte.
Sedák se zajistí v této poloze.

Snížení sedáku:
1. Zatižte sedák.
2. Pravou páčku pootočte nahoru (sedák se pomalu zasouvá).
3. Zvolte vhodnou výšku a páčku uvolněte.
Sedák se zajistí v této poloze.

GB\ Adjustment of seat

To lift the seat
1. Release the seat.
2.Pull the right lever upward (seat height is increased slowly).
3.When required seat height is reached, release the lever.
The seat is locked in this position.

To lower the seat:
1. Put weight on the seat.
2. Pull the right lever downward (seat height is lowered slowly).
3. When required seat height is reached, release the lever. The seat is locked in this position.

DE\ Einstellung des Sitzes

Höherstellen des Sitzes:
Entlasten Sie den Sitz.
2. Ziehen Sie den rechten Hebel unter dem Sitz nach oben (Der Sitz heft sich langsam).
Wenn die erforderliche Sitzhöhe erreicht ist, lassen Sie den Hebel los. Die Sitzposition ist jetzt arretiert.

Tieferstellen des Sitzes:
Belasten Sie den Sitz.
2. Ziehen Sie den rechten Hebel unter dem Sitz nach oben (Der Sitz senkt sich langsam).
3. Wenn die erforderliche Sitzhöhe erreicht ist, lassen Sie den Hebel los. Die Sitzposition ist jetzt arretiert.

CZ\ Nastavení a ovládání mechanismu židle

Dynanické sezení
1. Uvolněte tlak na opěrák.
2. Pootočte otočným prvkem na levé straně pod sedákem.
3. Mírně se opřete o opěrák.
4. Mechanismus se uvede do synchronní polohy.

Fixace opěradla v požadované poloze
1. Zvolte vhodný sklon opěráku.
2. Pootočte otočným prvkem na levé straně pod sedákem.
3. Opěrák se zajistí v této poloze.

GB\ Adjustment and control of chair mechanism

Dynamic sitting
1. Release pressure on the backrest.
2. Turn the knob underneath the seat on the left side.
3. Lean gently against the backrest.
4. Mechanism is set in synchronous position.

Fixing backrest in required position
1. Select desired tilt of the backrest.
2. Turn the knob underneath the seat on the left side.
3. Seat is locked in this position.

DE\ Einstellung der Mechanik

Dynamisches Sitzen
1. Entlasten Sie die Rückenlehne.
2. Bedienen Sie den Drehknopf auf der linken Seite unterhalb das Sitzes.
3. Lehnen Sie Sich leicht gegen die Rückenlehne
4. Die Arretierung ist gelöst.

Arretierung der Rückenlehne
1. Bringen Sie die Rückenlehne in die gewünschte Position.
2. Ziehen Sie den Hebel links unterhalb des Sitzes nach unten.
3. Die Mechanik ist arretiert.

CZ\ Nastavení tuhosti mechanismu

1. Otáčejte otočným regulátorem na pravé straně pod sedákem.
2. Otáčením doleva se zvyšuje odpor synchronního mechanismu. Otáčením doprava se snižuje odpor synchronního mechanismu.
3. Správně nastavený odpor opěráku by měl dostatečně podpírat záda, ale respektovat polohu sezení.

GB\ Adjusting the tilt pressure of mechanism

1. Turn the knob underneath the seat on the right side.
2. Clock-wise station decreases resistence of synchronous mechanism. Anticlockwise rotation increases resistance of synchronous mechanism.
3. Correctly set resistance of the backrest should provide sufficient back support but at the same time comply with the seating posture.

DE\ Einstellung und Betätigung der Synchronmechanik

Drehen Sie das Federnrad in der Mitte der Mechanik nach rechts — Erhöhter Widerstand.
Bedienen Sie den Drehknopf auf der rechten Seiten undterhalb des Sitzes.
3. Stellen Sie den Andruck der Rückenlehne so ein, dass ein angenehmes Sitzwohlgefühl entsteht und die Sitzneigung ergonomisch Ihrem Bedürfnis angepasst ist.

CZ\ Nastavení područek

Před vlastním nastavením se ujistěte jakým typem područek je židle vybavena. Dle typu područek, kterými je židle vybavena, je možné provést nastavení:

- Výšky područek:
  1. Stiskněte tlačítko na boční straně područky
  2. Nastavte vhodnou výšku područky
  3. Uvolněte tlačítko, područka je automaticky zajištěna
- Šířky područek
  1. Povolte fixační šrouby na spodu područek
  2. Nastavte vhodnou šířku područek
  3. Fixační šrouby dotáhněte
- Hloubky loketníků: Mírným tlakem posuňte loketník do požadované polohy
- Natočení loketníků: Mírným tlakem natočte loketník do požadované polohy (max. rozsah +/- 30°)

GB\ Adjustable armrests setting

Found out model of armrests the chair is equipped before its setting. According used armrests model, there can be adjusted:

- Armrest height adjustment:
  1. Push the button on side of the armrest.
  2. Set the armrest in desired height.
  3. Release the button, the armrest will be locked automatically.
- Armrest width adjustment:
  1. Release fixing screws at bottom of the armrests.
  2. Set the desired width.
  3. Tighten the fixing screws
- Arm pad depth adjustment: Move the arm pad (elbow support) forward or backwards in desired position by pushing softly
- Arm pad rotation adjustment: Turn the arm pad (elbow support) softly in the desired position (max. range +/- 30°)

DE\ Einstellung der Armlehne

Klären Sie vorerst ab, welches Armlehnenmodell auf Ihrem Stuhl montiert ist. Je nach Ausführung können die Armlehnen folgende Einstellmöglichkeiten besitzen:

- Höheneinstellung:
  1. Drücken Sie auf den Knopf seitlich an der Armlehne.
  2. Bringen Sie die Armlehnen in die gewünschte Position.
  3. Lassen Sie den Knopf wieder los. Die Armlehne rastet ein.
- Breiteneinstellung:
  1. Lösen Sie die Handschrauben an der Unterseite der Armlehnen.
  2. Stellen Sie die gewünschte Breite der Armlehnen ein.
  3. Ziehen Sie die Handschrauben wieder an.
- Tiefenseinstellung: Bewegen Sie hierzu die Armauflage nach vorne und hinten, um die gewünschte Position einzustellen.
- Einstellung des Winkels der Armauflage: Bringen Sie die Ellenbogenauflage durch sanftes Schwenken in die gewünschte Position (max. +/-30°).

CZ\ Užívání židle

Tato židle smí být užívána pouze s odpovídající pozorností a péčí ke svému účelu. Dbejte, aby jednotlivé části židle nenarážely na nábytek a to jak při sezení tak i při jakémkoliv jiném pohybu židle. Mohlo by dojít k jejich poškození. Užívání této židle k jiným účelům (sezení na opěradle apod.) je velmi nebezpečné a může způsobit úraz.

- **Údržba a čištění**
  Pro běžné čištění a údržbu pravidelně vysávejte potahové látky vysavačem. V případě potřeby čistěte šetrným čistícím prostředkem. Čištění plastových částí provádějte pouze jemnými čistícími prostředky. Nepoužívejte agresivní chemické čističe.

- **Servisní opravy**
  Opravy mechanismu a pístu musí být vždy prováděny pouze autorizovanými osobami.

GB\ Using the chair

This chair must be used for its intended purpose only, with appropriate care and attention. Prevent individual parts from hitting against furniture as that might damage them. Using this chair for other purposes (such as sitting on the armrest etc.) is very dangerous and may cause an accident.

- **Maintenance, cleaning**
  Routine cleaning and maintenance: use a vacuum cleaner regularly in order to clean upholstery. In case of necessity, use damped cloths or a gentle detergent. Clean plastic components with a mild detergent only, do not use aggressive chemical detergents.

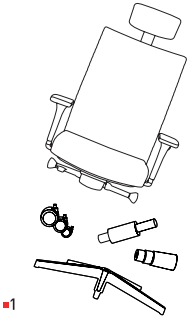
- **Service**
  Repairs and maintenance of mechanism and piston must be performed by experts only.

DE\ Der Gebrauch des Stuhls

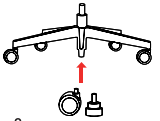
Der Bürodrehstuhl darf nur bestimmungsgemäß verwendet werden, unter Beachtung der allgemeinen Sorgfaltspflicht. Vermeiden Sie das Stoßen des Stuhls z.B. gegen Möbel.
Der unsachgemäße Gebrauch des Stuhls für andere Zwecke (z.B. das Sitzen auf den Armlehnen) kann gefährlich sein und Unfälle verursachen.

- **Pflegeanleitung**
  Nutzen Sie einen Staubsauger, um das Sitzpolster bei Bedarf zu säubern. Wenn es notwendig ist, reinigen Sie das Polster mit einem feuchten Tuch oder mit sanftem Feinwaschmittel. Verwenden Sie zur Reinigung der Kunststoffteile ausschlie lich milde Reinigungsmitteln (z.B. Seifenlösung), keine a gressiven chemischen Mittel!

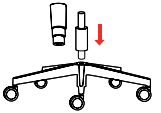
- **Service**
  Die Reparatur und Wartung der Mechanik und der Gasdruckfeder darf nur durch Fachleute durchgeführt werden.



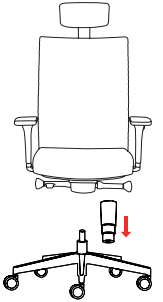
1



2



3



4

CZ\ Montáž

1. Vyjměte díly z krabice.
2. Nasaďte kolečka na kříž.
3. Postavte kříž kolečky na podlahu a zasuňte píst do kříže.
4. Nasaďte plastový kryt pístu na píst.
5. Nasaďte sedákový komplet na píst.

GB\ Assembling

1. Take parts out of the box.
2. Fix castors onto the base.
3. Place the base on the floor with castors down and insert piston into the base.
4. Fix plastic piston cover onto the piston
5. Set the seating package on the lift.

DE\ Montage

1. Entnehmen Sie alle Teile aus dem Transportkarton.
2. Stecken Sie die Rollen in das Fußkreuz
3. Stellen Sie das Fußkreuz auf den Fußboden und stecken Sie die Gasdruckfeder in das Fußkreuz.
4. Schieben Sie die Verkleidung auf die Gasdruckfeder (modellabhängig).
5. Stecken Sie nun das komplette Sitzteil inkl. Rückenlehne auf die Gasdruckfeder.

LD seating

www.ldseating.com