

active.



NÁVOD K POUŽITÍ
OPERATING INSTRUCTIONS
BEDIENUNGSANLEITUNG

LD
seating

active.

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 přítlaču mechanismu dle váhy uživatele. Synchronní mechanismus podporuje dynamické sezení a poskytuje neustálý kontakt zad s ergonomicky tvarovaným opěradlem a tím význam-

ně snižuje tlak na meziobratlové ploténky.

■ Sedíte 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 one-sided 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 resistance 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:

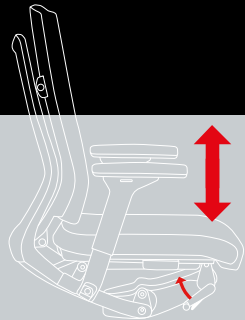
- Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche.
- Die richtige Sitzhöhe: Stellen Sie hierzu ihrer Füße flach auf den Boden. Der Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel soll etwa 90° betragen.
- Die richtige Rückenlehneneinstellung: Die Lordosenstütze sollte in die stärkste Krümmung der Rückenlehne in Position gebracht werden, um den Rücken optimal zu unterstützen.
- Die richtige Armlehnenhöhe: Die Unter- und 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.

LD
seating

active.



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

■ **Posuv sedáku:**

1. Vysuňte páčku vespod pravé strany sedáku
2. Vysunutím páčky se odjistí mechanismus posunu sedáku
3. Nastavte hloubku sedáku do zvolené polohy posunutím vpřed nebo vzad

4. Uvolněním páčky se sedák zajistí ve zvolené 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 upward (seat height is lowered slowly)
3. When required seat height is reached, release the lever. The seat is locked in this position

■ **Seat depth adjustment**

1. Push out the lever on the right bottom

- side of the seat to release the seat slide mechanism
2. Adjust the seat depth by sliding the seat forward or back
3. Release the lever to lock the seat in the desired position

DE/ **Einstellung des Sitzes**

■ **Höherstellen des Sitzes:**

1. Entlasten Sie den Sitz.
2. Ziehen Sie den rechten Hebel unter dem Sitz nach oben (Der Sitz hebt sich langsam).
3. Wenn die erforderliche Sitzhöhe erreicht ist, lassen Sie den Hebel los. Die Sitzposition ist jetzt arretiert.

■ **Tieferstellen des Sitzes:**

1. 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.

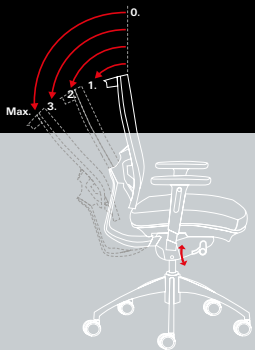
■ **Einstellung der Sitztiefe:**

1. Drücken und halten Sie hierzu den Knopf auf der rechten unteren Seite des Sitzes, um die Arretierung der Sitztiefe zu lösen.
2. Stellen Sie durch Verschieben des Sitzes nach vorne und hinten die richtige Sitztiefe ein.
3. Lassen Sie den Knopf wieder los, wenn Sie die gewünschte Position erreicht haben.

LD
seating



active.



CZ/ Nastavení a ovládání mechanismu židle

■ Dynamické sezení

■ Nastavení sedáku a opěráku židle do synchronního pohybu:

1. Uvolněte tlak na opěrák
2. Páčkou na levé straně pootočte dolů
3. Mírně se opřete o opěrák
4. Mechanismus se uvede do synchronní polohy

■ Nastavení rozsahů pohybu opěradla (4):

1. Uvolněte tlak na opěrák - Páčkou na levé straně pootočte dolů – Maximální rozsah
2. Nastavte opěrák mezi 0. a 1. polohu – Páčkou na levé straně pootočte nahoru – 1. rozsah pohybu
3. Nastavte opěrák mezi 1. a 2. polohu – Páčkou na levé straně pootočte nahoru – 2. rozsah pohybu
4. Nastavte opěrák mezi 2. a 3. polohu – Páčkou na levé straně pootočte

nahoru – 3. rozsah pohybu

■ Fixace opěradla v požadované poloze

■ Jak nastavit opěrák do pevné polohy:

1. Uvolněte tlak na opěrák
2. Páčkou na levé straně pootočte nahoru
3. Opěrák se zajistí v této poloze

GB/ Adjustment and control of chair mechanism

■ Dynamic sitting

■ How to adjust backrest and seat to a synchronous position:

1. Release pressure on the backrest
2. Pull the lever underneath the seat on the left downward
3. Mechanism is set in synchronous position

■ How to adjust backrest to ranges of motion (4):

1. Release pressure on the backrest – Pull the lever underneath the seat on the left downward – Maximal range

2. Adjust the backrest angle between 0. and 1. position – Pull the lever underneath the seat on the left upward – 1. range of motion
3. Adjust the backrest angle between 1. and 2. position – Pull the lever underneath the seat on the left upward – 2. range of motion
4. Adjust the backrest angle between 2. and 3. position – Pull the lever underneath the seat on the left upward – 3. range of motion

■ Fixing backrest in required position:

■ How to adjust backrest to a fixed position:

1. Release pressure on the backrest
2. Pull the lever underneath the seat on the left upward
3. Seat is locked in this position

DE/ Einstellung der Mechanik

■ Dynamisches Sitzen

■ Sitz und Rückenlehne auf bewegtes Sitzen einstellen:

1. Entlasten Sie die Rückenlehne.
2. Ziehen Sie den Hebel links unterhalb des Sitzes nach unten
3. Lehnen Sie sich leicht gegen die Rückenlehne.
4. Die Arretierung ist gelöst.

■ Einstellen des Öffnungswinkelbereichs der ACT-Mechanik (4):

1. Bringen Sie die Rückenlehne in die vorderste Position (auf Abbildung: Position 0). – Drehen Sie den Hebel links unter dem Sitz nach unten. – Jetzt ist die Mechanik auf den maximalen Öffnungswinkel eingestellt.
2. Bewegen Sie die Rückenlehne durch Zurücklehnen in den Winkelbereich zwischen Pos. 0 und 1. – Drehen Sie den Hebel links unter dem Sitz nach oben. – Jetzt ist der Öffnungswinkel der Mechanik von vorne Pos. 0 bis Pos. 1 nach hinten begrenzt.

3. Bewegen Sie die Rückenlehne durch Zurücklehnen in den Winkelbereich zwischen Pos. 1 und 2. – Drehen Sie den Hebel links unter dem Sitz nach oben. – Jetzt ist der Öffnungswinkel der Mechanik von vorne Pos. 0 bis Pos. 2 nach hinten begrenzt. Ziehen Sie den Hebel links unterhalb des Sitzes nach oben

4. Bewegen Sie die Rückenlehne durch Zurücklehnen in den Winkelbereich zwischen Pos. 2 und 3. – Drehen Sie den Hebel links unter dem Sitz nach oben. – Jetzt ist der Öffnungswinkel der Mechanik von vorne Pos. 0 bis Pos. 3 nach hinten begrenzt.

■ Arretierung der Rückenlehne in der gewünschten Position:

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.

active.

CZ/ **Jak nastavit tuhost synchronního mechanismu**

1. Vysuňte kličku regulátoru
2. Otáčením ve směru hodinových ručiček se zvyšuje odpor synchronního mechanismu. Otáčením proti směru hodinových ručiček se snižuje odpor synchronního mechanismu
3. Kličku regulátoru zasuňte zpět
4. Správně nastavený odpor opěráku by měl dostatečně podpírat záda, ale respektovat polohu sezení

GB/ **Adjusting the tilt pressure of mechanism**

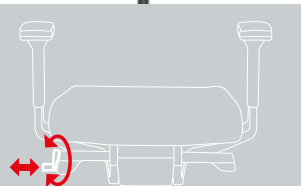
1. Pull the control lever
2. Turning the lever clockwise increases the tilt pressure of the synchronous mechanism. Turning the lever counter-clockwise decreases the tilt pressure of the synchronous mechanism

3. Push the control lever back
4. Properly adjusted backrest tilt pressure will support the back while respecting the seating posture

DE/ **Einstellung des Anlehndrucks der Mechanik**

Die richtige Wahl des Anlehndrucks unterstützt den Rücken in Verbindung mit der richtigen Sitzhaltung.

1. Ziehen Sie die Kurbel auf der rechten unteren Seite des Sitzes heraus.
2. Drehrichtungen:
 - Im Uhrzeigersinn: Der Anlehndruck wird stärker
 - gegen den Uhrzeigersinn: Der Anlehndruck wird schwächer
3. Schieben Sie die Kurbel wieder in die Grundposition.



CZ/ **Nastavení hlavové opěrky**

Výšku nastavíte vysunutím nebo zasunutím hlavové opěrky. Mírným tlakem natočte hlavovou opěrku do požadované polohy

GB/ **Adjustment of the headrest height**

To adjust the headrest height, simply push the headrest in or pull it up. Move the headrest forward or backwards in desired position by pushing softly.

DE/ **Einstellung der Kopfstütze**

Die Höhe stellen Sie durch Hochziehen oder Herunterdrücken der Kopfstütze ein. Bringen Sie die Kopfstütze durch sanftes Schwenken in die gewünschte Position.



active.

CZ/ Nastavení područek

■ Upozornění:

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

■ Hloubky loketníků:

1. Mírným tlakem posuňte loketník do požadované polohy

GB/ Adjustable armrests setting

■ Notice:

Find 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

■ Arm pad depth adjustment:

1. Move the arm pad (elbow support) forward or backwards in desired position by pushing softly

DE/ Einstellung der Armlehnen

■ Hinweise

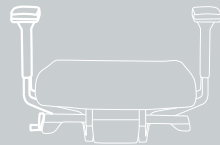
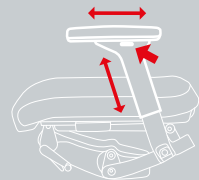
Klären Sie vorerst ab, um welches Armlehnenmodell auf Ihrem Stuhl montiert ist. Je nach Ausführung können die Armlehnen folgende Einstellmöglichkeiten besitzen:

■ 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.

■ Tiefeneinstellung:

1. Bewegen Sie hierzu die Armauflage nach vorne und hinten, um die gewünschte Position einzustellen.



active.

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. 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 ausschließlich milde Reinigungsmitteln (z.B. Seifenlösung), keine aggressiven chemischen Mittel!



■ Service

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

LD SEATING.



active.

CZ/ Montáž

1. Vyměňte díly z krabice
2. Nasaďte kolečka na kříž
3. Postavte kříž kolečky na podlahu a zasuňte píst do kříže
4. Nasaďte sedákový komplet na píst

GB/ Assembling

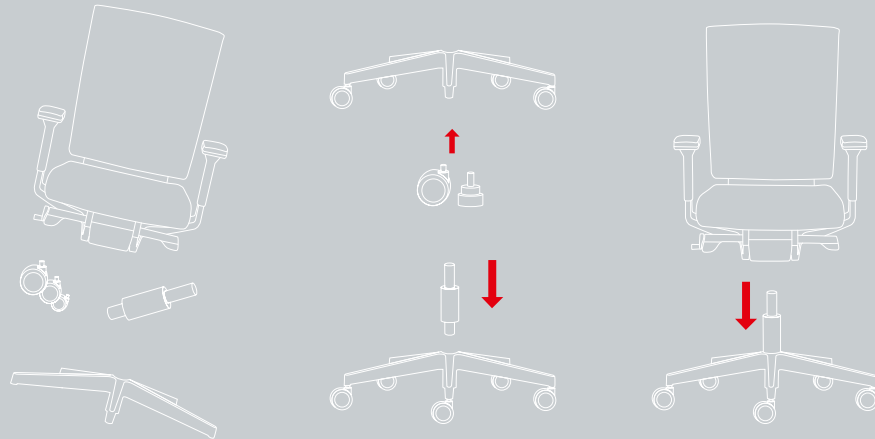
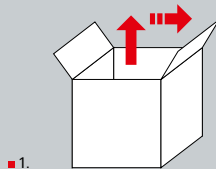
1. Take parts out of the box
2. Fix castors onto the base
3. Place the base on the floor with castors down and insert piston into the base
4. Fix the seat set onto the piston

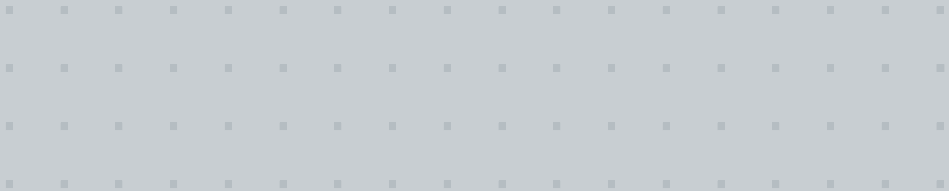
DE/ Montage

1. Nehmen Sie alle Teile aus dem Karton.
2. Stecken Sie die Rollen in das Fußkreuz.

3. Stellen Sie das Fußkreuz mit den Rollen auf den Boden und stecken Sie die Gasdruckfeder in das Fußkreuz.
4. Stecken Sie den Sitz auf die Gasdruckfeder.

LD
seating





www.ldseating.com