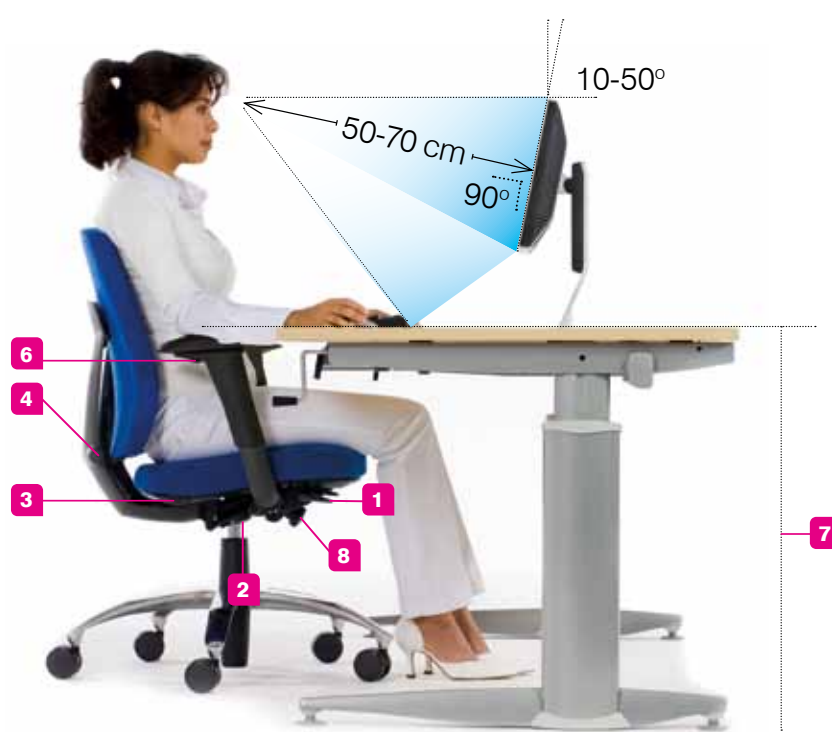




**5**  
 The automatic back angle gives the support required.  
 De automatische rughoek zorgt voor de juiste ondersteuning.  
 Die automatische Neigungswinkeleinstellung sorgt für die richtige Unterstützung.  
 L'inclinaison automatique du dossier assure le maintien adéquat.

**Warning:** The gas springs may only be repaired or replaced by a specialist. / **Waarschuwing:** Reparatie en vervanging van de gasveren mag uitsluitend door deskundigen uitgevoerd worden. **Warnung:** Die Gasfedern dürfen nur von Fachleuten repariert oder ersetzt werden. / **Avertissement:** La réparation et le remplacement des vérins à gaz doivent être effectués uniquement par des spécialistes.

Go to [www.bma-ergonomics.com](http://www.bma-ergonomics.com) and click **better sitting**



### 1a: Static seat angle

Raise the lever. Tilt the seat back to the desired angle. Depress the lever to lock into position.

### 1a: Zithoek vast

Til de hendel op. Kantel de zitting helemaal achterover. Duw de hendel naar beneden om deze stand vast te zetten.

### 1a: Sitzwinkel fixieren

Ziehen Sie den Hebel hoch. Kippen Sie den Rücken nach hinten. Lassen Sie den Hebel wieder los, um eine bestimmte individuelle Position stufenlos zu fixieren.

### 1a: Inclinaison fixe du siège

Soulevez le levier. Basculez l'assise vers l'arrière et rabaissez le levier pour fixer la position.

### 2: Seat height

Raise the lever. Adjust the seat to the required height. Release the lever to lock into position. The seat should now provide even support for the thighs.

### 2: Zithoogte

Til de hendel op. Breng de zitting op de juiste hoogte. Laat de hendel weer los om deze stand vast te zetten. De zitting ondersteunt de bovenbenen nu gelijkmatig.

### 2: Sitzhöhe

Ziehen Sie den Hebel hoch. Stellen Sie den Sitz auf die richtige Höhe ein. Lassen Sie den Hebel wieder los, um diese Stellung zu fixieren. Der Sitz bietet nun beiden Oberschenkeln eine gleichmäßige Unterstützung.

### 2: Hauteur du siège

Soulevez le levier. Réglez le siège à la hauteur désirée. Relâchez le levier pour bloquer la hauteur du siège. Dans cette position, les cuisses sont soutenues de manière égale.

### 3: Seat depth

Pull out the sliders on either side of the chair. Slide the seat forwards or backwards to select the required depth. The correct seat depth allows a hands breadth between the seat and the back of your knee.

### 3: Zitdiepte

Trek de knop aan beide zijden uit. Verschuif de zitting naar voren of naar achter tot de juiste diepte is bereikt. Bij de juiste zitdiepte is de afstand tussen de zitting en uw knieholte ongeveer een handbreedte.

### 3: Sitztiefe

Ziehen Sie beide Griffschalen an den Seiten gleichzeitig heraus. Schieben Sie den Sitz nach vorne oder nach hinten, bis die richtige Sitztiefe erreicht ist. Bei der richtigen Sitztiefe beträgt die Entfernung zwischen dem Sitz und der Kniekehle ungefähr eine Handbreite.

### 3: Profondeur d'assise

Tirez sur les boutons situés de chaque côté. Faites glisser le siège vers l'avant ou l'arrière pour obtenir la profondeur désirée. La position est correcte lorsque la distance entre le siège et le creux des genoux est à peu près égale à une largeur de main.

### 4: Backrest height

Adjust backrest to required height using the rotating knobs on the back frame. Make sure the backrest comfortably supports your lower back.

### 4: Rugsteunhoogte

Met de draaiknoppen aan het rugframe kunt u de rugsteun op de gewenste hoogte brengen. Zorg dat u prettige steun ervaart in uw onderrug.

### 4: Höhe der Rückenlehne

Durch Betätigen der Drehknöpfe am Lehnrahmen können Sie die Rückenlehne nun auf die gewünschte Höhe einstellen. Achten Sie darauf, dass vor allem der Beckenbereich gut stabilisiert wird.

### 4: Hauteur du dossier

Les boutons tournants situés sur le cadre du dossier vous permettent de régler le dossier à la hauteur désirée. La position correcte est obtenue lorsque le bas du dos est bien soutenu.

### 5: Backrest angle

This chair automatically adjusts the backrest angle when you lean backwards. There is no need to use any controls.

### 5: Rugleuninghoek

In deze stoel verandert de hoek in de rugleuning automatisch als u het bovenlichaam achterwaarts beweegt. U hoeft hiervoor geen knop te bedienen.

### 5: Winkel der Rückenlehne

Bei diesem Stuhl verändert sich der Winkel der Rückenlehne automatisch, wenn Sie den Oberkörper nach hinten bewegen. Sie müssen hierfür keine Knöpfe bedienen.

### 5: Inclinaison du dossier

Sur ce siège, l'inclinaison du dossier change automatiquement lorsque vous inclinez le torse vers l'arrière. Vous n'avez pas à actionner de bouton pour cela.

### 6: Armrest height

Depress the buttons on the armrests to adjust them to the height required for supporting your forearms when working. Release the button to lock into position. Adjust the armrests separately from the current height of your desktop.

### 6: Armsteunhoogte

Knijp de knop van de armsteunen in en beweeg de armsteunen in de hoogte waarin de onderarmen zich in werkpositie zullen bevinden. Laat de knop los om deze stand te vergrendelen. Stel de hoogte van de armsteunen los van de huidige hoogte van uw werkblad in.

### 6: Höhe der Armstützen

Drücken Sie die Taste die sich unterhalb der Armlehnauflage befindet ein und bewegen Sie die Armlehnen in die Höhe, in der sich Ihre Unterarme in Arbeitshaltung befinden werden. Lassen Sie die Taste anschließend los, um die Position zu fixieren. Stellen Sie die Höhe der Armlehnen unabhängig von der derzeitigen Höhe Ihrer Schreibtischplatte ein.

### 6: Hauteur des accoudoirs

Appuyez sur le bouton des accoudoirs et réglez-les à la hauteur à laquelle les avant-bras seront placés en position de travail. Relâchez le bouton pour bloquer les accoudoirs dans cette position. Réglez la hauteur des accoudoirs indépendamment de la hauteur actuelle de votre plan de travail.

### 7: Height of desktop

Adjust the desktop or keyboard to the same height as the top of the armrests.

### 7: Werkhoogte

Stel de bovenkant van het werkblad of het toetsenbord gelijk aan de bovenzijde van de armleggers.

### 7: Höhe der Schreibtischplatte

Gleichen Sie die obere Seite der Schreibtischplatte oder der Tastatur mit der Oberseite der Armstützen ab.

### 7: Hauteur du plan de travail

Réglez la partie supérieure du plan de travail ou le clavier à la même hauteur que la partie supérieure des accoudoirs.

### 1b: Dynamic seat angle

Raise the lever. The seat angle can now be adjusted freely backwards and forwards.

### 1b: Zithoek dynamisch

Duw de hendel naar boven. De zitting kan nu vrij naar voor en achter kantelen.

### 1b: Dynamischer Sitzwinkel

Ziehen Sie den Hebel hoch. Die Sitzfläche kann nun frei nach vorne und hinten kippen.

### 1b: Inclinaison dynamique du siège

Relevez le levier : l'assise bascule vers l'avant et l'arrière (assise dynamique).

### 8: Weight setting

You are sitting in balance when the chair follows you in every position without having to apply force. Rotate the knob to find the required point of equilibrium.

### 8: Gewichtstelling

U zit in balans als de stoel u in elke houding volgt zonder dat u kracht hoeft te zetten. Draai aan de knop om de juiste balans te vinden.

### 8: Gewichtseinstellung

Sie befinden sich im Gleichgewicht, wenn der Stuhl Ihnen in jeder Haltung folgt, ohne dass Sie sich anstrengen müssen. Drehen Sie am Knopf, um das Gleichgewicht zu finden.

### 8: Résistance au poids

Vous êtes en équilibre lorsque le siège suit tous vos mouvements sans que vous ayez à exercer de force. Tournez le bouton pour trouver le bon équilibre.