



The automatic movement of the centre section ensures optimal support.

Het automatisch beweegbare middendeel zorgt voor de juiste ondersteuning.

In dem Rückenlehnenbereich ist eine bewegliche und flexible Beckenstütze integriert, die dafür sorgt das eine korrekte ergonomische Unterstützung erreicht und das Becken stabilisiert wird.

La partie centrale du dossier s'adapte automatiquement et assure ainsi un support optimal.

Move the levers up or down to adjust the pelvic support.

Door het omhoog of omlaag schuiven van de hendels kan de bekkensteun in hoogte versteld worden.

Durch die seitlich angebrachten Hebel, kann die Beckenstütze durch das nach unten und oben schieben, in der Höhe flexibel auf die unterschiedlichen Körpergrößen individuell angepasst werden.

Le support lombaire peut être adapté en glissant les leviers vers le haut ou vers le bas.

**9: Headrest adjustment**

Adjust the headrest to your required height by sliding the bar up or down, and then rotate the headrest to a comfortable position.

**9: Hoofdsteuninstelling**

Plaats de hoofdsteun op de voor u gewenste hoogte door de stang omhoog of omlaag te schuiven. Vervolgens draait u de hoofdsteun in een voor u comfortabele stand.

**9: Kopfstützeinstellung**

Bringen Sie die Kopfstütze in die gewünschte Höhe, indem Sie den Kopfstützenbügel nach oben oder unten schieben. Drehen Sie dann die Kopfstütze im Winkel, in eine für Sie bequeme Position.

**9: Réglage du repose-tête**

Réglez le repose-tête à la hauteur désirée en faisant coulisser la tige vers le haut ou le bas. Ensuite, faites pivoter le repose-tête dans une position confortable.

**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**

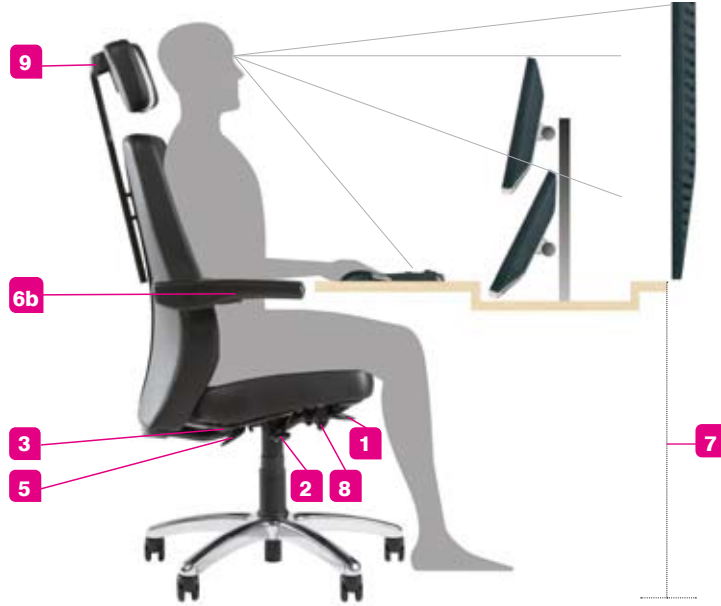


Before adjusting, check the position of lever 1.

Controleer voor het instellen de stand van knop 1.

Überprüfen Sie vor dem Einstellen die Stellung vom Hebel 1.

Avant d'entamer le réglage, vérifiez la position du bouton 1.



### 1a: Setting seat angle

Raise the lever. Tilt the seat back as far as it will go. Release the lever to lock into 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.

### 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.

### 4: Backrest / pelvic support

Adjust the back support with the levers located on the inside of the backrest. Make sure the backrest comfortably supports your lower back.

### 5: Backrest angle

Raise the lever. Using your upper body, tilt the backrest backwards completely. Sit back as far as possible. Lift the lever again, allowing the backrest to tilt forward, until the pressure on the lower back is optimal.

### 6a: 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.

### 6b: Flip up armrests (optional)

Rotate the wheel located under the front of the armrest to adjust the angle up or down. Raising the armrest from the front flips it backwards.

### 7: Height of desktop

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

### 1b: Dynamic seat angle

Push the lever all the way down. The seat can now be tilted freely backwards and forwards.

### 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.

### 1a: Zithoek vast

Til de hendel op. Kantel de zitting helemaal achterover. Laat de knop weer los om deze stand vast te zetten.

### 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.

### 3: Zitdiepte

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

### 4: Rugleuning / bekkensteun

Stel de hoogte van de rugsteun in met de hendels aan de binnenzijde van de rugleuning. Zorg dat u prettige steun ervaart in uw onderrug.

### 5: Rugleuninghoek

Til de hendel op. Duw met uw bovenlichaam de rugleuning helemaal naar achteren. Ga achter in de stoel zitten. Til de hendel weer op en laat de rugleuning terugkantelen naar voren. Doe dit zo ver mogelijk totdat de druk op de onderrug optimaal is. Comfort bepaalt de norm.

### 6a: 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.

### 6b: Wegklapbare armleggers (optie)

De hoek van de armleggers is verstelbaar met een draaiknop aan de onderzijde. De armleggers zijn naar boven toe wegklapbaar.

### 7: Werkhoogte

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

### 1b: Zithoek dynamisch

Druk de hendel naar beneden. De zitting kan nu vrij naar voor en achter kantelen.

### 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.

### 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.

### 2: Sitzhöhe

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

### 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.

### 4: Rückenlehne / Beckenstütze

Stellen Sie die in der Höhe flexible Beckenstütze, mit den beiden Hebeln, entsprechend auf Ihre Körpermaße ein. Achten Sie darauf, dass vor allem der untere Bereich Ihrer Rückenpartie stabilisiert und gestützt ist.

### 5: Winkel der Rückenlehne

Ziehen Sie den Hebel hoch. Drücken Sie mit Ihrem Oberkörper die Rückenlehne ganz nach hinten. Setzen Sie sich ganz nach hinten in den Stuhl. Ziehen Sie den Hebel wieder an und lassen Sie die Rückenlehne wieder nach vorne kommen. Tun Sie dies so weit wie möglich, bis der Druck auf den Unterrücken optimal ist. Komfort bestimmt die Norm.

### 6a: Höhe der Armstützen

Drücken Sie die Taste die sich unterhalb der Armlehnenauflage befindet 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.

### 6b: Flip-Up Armlehnen (optional)

Die Neigung der Flip-Up Armlehnen lässt sich durch ein Drehrad an der Unterseite der Armlehnen, individuell im Winkel (in der Neigung) einstellen. Zudem sind die Armlehnen nach oben wegklappbar.

### 7: Höhe der Schreibtischplatte

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

### 1b: Dynamischer Sitzwinkel

Drücken Sie den Hebel nach unten. Die Sitzfläche kann nun frei nach vorne und hinten kippen.

### 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.

### 1a: Inclinaison fixe du siège

Soulevez le levier. Faites basculer le siège complètement vers l'arrière. Relâchez le levier pour bloquer l'inclinaison désirée.

### 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: 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: Dossier / support pelvien

Définissez vous-même votre support à l'aide des leviers situés à l'intérieur du dossier. Veillez à confortablement soutenir votre bas du dos.

### 5: Inclinaison du dossier

Soulevez le levier. Faites basculer votre torse vers l'arrière jusqu'à ce que le dossier soit complètement basculé vers l'arrière. Installez-vous bien au fond du siège. Soulevez de nouveau le levier et laissez le dossier rebasculer vers l'avant. Allez le plus loin possible, jusqu'à ce que la pression sur le bas de la région lombaire soit optimale. Le confort détermine la norme.

### 6a: 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.

### 6b: Accoudoirs rabattables (option)

L'angle des accoudoirs est réglable à l'aide d'un bouton tournant situé en dessous de l'accoudoir. Les accoudoirs sont rabattables en direction du dossier.

### 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: Inclinaison dynamique du siège

Actionnez le levier vers le bas. Le siège est débloqué et peut maintenant basculer vers l'avant et l'arrière.

### 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.