

duo back[®] ■

Bedienungsanleitung
Operating instructions
Gebruikershandleiding
Mode d'emploi



45/47



Einleitung

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem ROHDE & GRAHL-Bürodrehstuhl. Diese Bedienungsanleitung bezieht sich auf den Bürodrehstuhl **duo back®**. Die Beschreibung erklärt die komplexeste Ausstattung.

Introduction

Congratulations on the purchase of your ROHDE & GRAHL office swivel chair. These operating instructions refer to the office swivel chair **duo back®**. The description explains the wide range of adjustments.

All instructions regarding "left" and "right" are when in the seated position.



duo back® 11 ohne Armlehne



Rückenlehne: Kunststoffkappe

Inleiding

Gefeliciteerd met uw nieuwe bureaustoel van ROHDE & GRAHL. Met de **duo back**[®] beschikt u over een bureaustoel van hoge ergonomische kwaliteit. Om deze kwaliteit optimaal te benutten, adviseren wij u de stoel op de juiste wijze in te stellen. Deze handleiding bevat de bedieningsinstructies van de **duo back**[®] bureaustoel.

Introduction

Nous vous félicitons de l'acquisition d'une chaise de bureau ROHDE & GRAHL. Ce mode d'emploi porte sur le fauteuil de bureau **duo back**[®]. La description explique l'équipement complexe.



duo back[®] 12 mit Armlehne



Rückenlehne: Vollpolster

So sitzen Sie richtig.

Richtiges Sitzen in der mittleren, aufrechten Sitzhaltung. Vorwärts- und Rückwärtsbewegungen aus dieser Position heraus verbessern die Flüssigkeitsversorgung der Bandscheiben und entlasten die Muskulatur.

Correct sitting.

Correct sitting in the centred upright sitting position. Forward and backward movements through this position improve the support of spinal disc and musculature.

Zo zit u goed.

Goed zitten betekent dat er zowel bij onder- en bovenarm als bij onder- en bovenbeen een hoek van 90 graden wordt aangehouden. Wanneer u gebruik maakt van het bewegingsmechanisme van de stoel (dynamisch zitten) heeft u een lagere rugbelasting en blijft u fit!

La position correcte.

La tenue moyenne droite est la position correcte. Dans cette position, des mouvements en avant et en arrière contribuent à soulager les disques intervertébraux et la musculature.



1

Sitzhöhe und -tiefe Seat height and seat depth Zithoogte en -diepte Hauteur et profondeur du siège

Die Sitzhöhe so einstellen, dass der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel nicht weniger als 90° beträgt. Die Füße stehen vollflächig auf dem Boden. Beim Einstellen der Sitztiefe sollte der Abstand zwischen Kniebeuge und Sitzfläche 2 bis 5 cm betragen. Nutzen Sie so viel Sitzfläche wie möglich.

Bitte umblättern >>>

When adjusting the seat height make sure that the angle between high and lower leg is not less than 90°. The feet should rest flatly on the floor. The distance between knee bend and seat is very important when adjusting the seat depth and should be 2 to 5 cm. Use the seat as much as possible.

Turn over to the next page, please >>>

Zorgt u er bij het instellen van de zithoogte voor dat de hoek tussen boven- en onderbeen ongeveer 90° is. Hierbij staan de voeten vlak op de grond. Bij het verstellen van de zitdiepte is het belangrijk dat de afstand tussen de knieholte en de zitting 2 tot 5 cm bedraagt.

Zie volgende pagina >>>

En ajustant la hauteur du siège, veillez à ce que l'angle entre le fémur et la bas de la jambe ne soit pas moins de 90°. Les pieds sont toujours à plat sur le sol. En ajustant la profondeur du siège, la différence entre la genuflexion et l'assise est très importante et devait être 2 de 5 cm. Utilisez l'assise le plus possible.

Tourner la page, s'il vous plaît >>>



Sitzhöhenverstellung

Rechtsseitig unter dem Sitz befindet sich ein Hebel **A**, den Sie in der Sitzposition mit den Fingern nach oben gedrückt halten. Bei Entlasten des Sitzes hebt bzw. beim Belasten senkt sich der Sitz unter Gasfederdruck.

Seat height adjustment

For adjustment of the seat height, you will find a lever **A** underneath the right side of the seat. While seated pull the lever upwards to lower the seat height. When you take your weight off the seat and pull the lever upwards, the seat rises.

Zithoogte

Met de hendel aan de rechterzijde van de bureaustoel **A** kunt u de zithoogte instellen. Als u vanuit zitpositie de hendel omhoog trekt, gaat de zitting omlaag. Als u opstaat en de hendel omhoog trekt, gaat de zitting omhoog. Op de gewenste stand kunt u de hendel loslaten. U heeft de juiste zithoogte bereikt wanneer uw boven- en onderbenen een hoek van 90 graden maken en uw voeten plat op de grond staan.

Réglage de la hauteur du fauteuil

Afin de régler la hauteur du fauteuil, vous trouverez sous le siège du côté droit un levier **A** sur lequel vous devez appuyer pour la faire descendre lorsque vous êtes assis. Si vous vous levez du fauteuil, celui-ci monte ou descend sous la pression de la pompe à gaz.



Sitztiefenverstellung

Rechtsseitig unter dem Sitz befindet sich eine kleine Drucktaste **B**. Während des Sitzens drücken Sie zur Verstellung diese Taste und stützen sich mit dem Rücken gegen die Lehne. Sie bewegen so den Sitz gegen Federdruck nach vorne und lassen bei Erreichen der gewünschten Sitztiefenstellung die Taste los.

Seat depth adjustment

On the right side of the seat, there is a small button **B**. While seated, press this adjusting button and lean against the backrest. Then move the seat forward against the gas-spring pressure and release the button when the seat reaches the desired position. The seat can be adjusted through 5 cm (seat type 15) and through 10 cm (seat type 17).



Zitdiepte

Met de drukknop aan de rechterzijde van de bureaustoel **B** kunt u de zitdiepte instellen. Als u vanuit zitpositie de knop indrukt en met uw rug tegen de rugleuning leunt, schuift de zitting naar voren. Op de gewenste stand kunt de knop loslaten. U heeft de juiste zitdiepte bereikt wanneer de afstand tussen zitting en knieholte drie vingers bedraagt. Bij zittingstype 15 is het verstelbereik 5 cm, bij zittingstype 17 bedraagt dit 10 cm.

Réglage de la profondeur du fauteuil

Du côté droit de l'assise se trouve un petit bouton-poussoir ovale **B**. Lorsque vous êtes assis, pressez ce bouton et appuyez votre dos contre le dossier. De cette manière, vous déplacez l'assise vers l'avant à la force du ressort et lorsque vous avez atteint la profondeur souhaitée, relâchez le bouton. Le siège peut se régler de 5 cm (type de siège 15) et 10 cm (type de siège 17).



2 Rückenlehnenhöhe Backrest height Rugleuninghoogte Hauteur du dossier

Zur optimalen Unterstützung der natürlichen S-Form der Wirbelsäule sollte sich das Zentrum der Lendenwirbelstütze etwa auf Höhe der Gürtellinie befinden.

Bitte umblättern >>>

In order to optimally support the naturally S-shaped spinal column, the centre of the lumbar support should be approximately at the waistline.

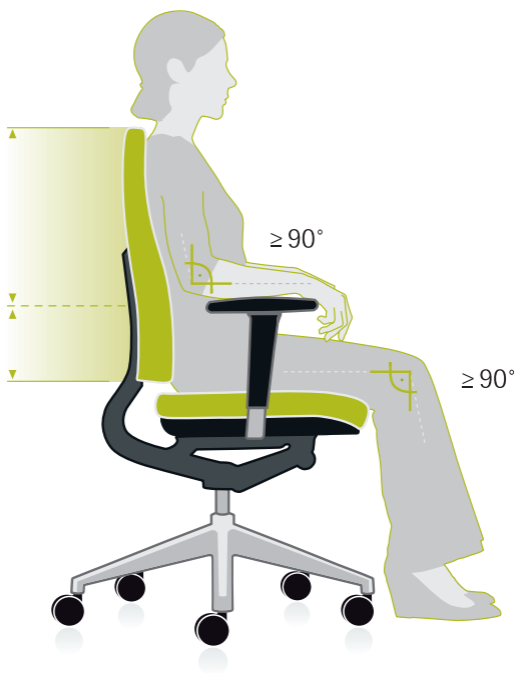
Turn over to the next page, please >>>

De natuurlijke S-vorm van de wervelkolom wordt optimaal ondersteund als de bolling van de rugleuning zich ter hoogte van de rugholte bevindt.

Zie volgende pagina >>>

Afin de soutenir de façon optimale la colonne vertébrale en forme de S naturelle, le centre de l'appuie-lordoses devait être situé environ à hauteur de ceinture.

Tourner la page, s'il vous plaît >>>



Rückenhöhen- und Breitenverstellung

Um die Rückenlehnenhöhe zu verstellen, stellen Sie sich hinter den Stuhl und lösen Sie das untere Handrad **D**. Stellen Sie sich jetzt die gewünschte Höhe ein und stellen Sie das Handrad wieder fest. Um die Breite der Rückenflügel einzustellen drehen Sie das Handrad **C**. Durch das Drehen nach Links wird der Abstand zwischen den Riegelbügeln größer, das Drehen nach Rechts verkleinert den Abstand.

Backrest height and width adjustment

In order to adjust the backrest height, release the lower hand wheel **D** while you are behind the seat. Adjust the desired height and fix the position by tightening the hand wheel.

In order to adjust the width of the backrest connectors turn the hand wheel **C**. Fix the desired width by turning this hand wheel to the left or to the right.



Rugleuninghoogte en -breedte

De rugleuning kunt u verstellen met behulp van de draaiknop **D**. Wanneer u de knop losdraait kunt u de rugleuning verstellen, wanneer u de knop vastdraait is de rugleuning weer gefixeerd. Om de afstand tussen de twee rugleuningdelen te verstellen kunt u knop **C** gebruiken.

Réglage de la hauteur et de la largeur du dossier

Afin de régler la hauteur du dossier, posez-vous derrière le siège et desserrez la roue à main inférieure **D**.

Positionnez la hauteur souhaitée et resserrez la roue à main.

Afin de régler la largeur des ailes du dossier, tournez la roue à main **C** à gauche ou à droite pour changer la distance et trouver la meilleure position.



3 Synchronmechanik Synchron tilt mechanism Zithoek Mécanisme synchrone

Für die optimale Unterstützung des Rückens wird der Gegendruck der Rückenlehne auf Ihr individuelles Körpergewicht eingestellt. Der Oberkörper wird in seiner Position gehalten, aber nicht nach vorne gedrückt. Folgt die Rückenlehne jeder Bewegung Ihres Oberkörpers, ist der Gegendruck richtig eingestellt.

Bitte umblättern >>>

In order to offer an optimal support to your back, the resistance of the backrest is adjusted to your individual body weight. The upper part of the body should stay in its position without pressing forward. If the backrest follows any movement of your upper part of the body, the resistance is correctly adjusted.

Turn over to the next page, please >>>

Om uw rug optimaal te ondersteunen kan de druk van de rugleuning aangepast worden aan uw lichaamsgewicht. Daarbij dient het bovenlichaam prettig in positie te blijven en niet naar voren te worden gedrukt. Wanneer de rugleuning elke beweging van het lichaam op een prettige manier volgt is de tegendruk goed ingesteld.

Zie volgende pagina >>>



Afin de donner un soutien optimal à votre dos, la contre-pression du dossier est adaptée à votre poids individuel. Le torse doit maintenir sa position sans qu'il soit pressé vers l'avant. Si le dossier suit chaque mouvement de votre torse, la contre-pression est ajustée correctement.

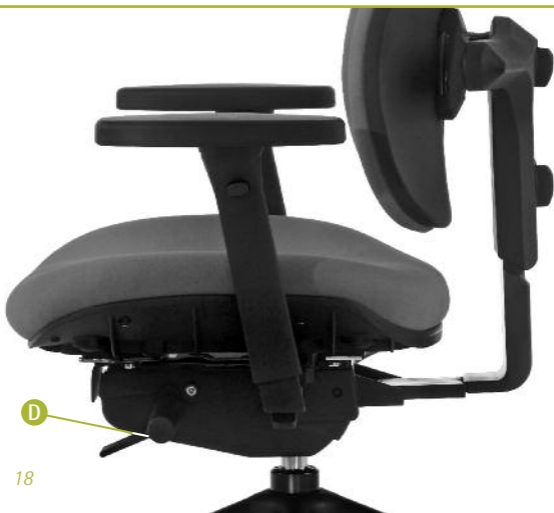
Tourner la page, s'il vous plaît >>>

Synchronmechanik

Linksseitig unter dem Sitz befindet sich ein Hebel **D**, den Sie in der Sitzposition mit den Fingern nach oben drücken. Damit aktivieren Sie die kombinierte (synchronisierte) Neigungsmechanik von Sitz und Rücken. Die Anlehne kraft kann ebenfalls in Sitzposition über die rechtsseitige Kurbel **E** auf Ihr Körpergewicht abgestimmt und stufenlos eingestellt werden.

Synchron tilt mechanism

On the left side under the seat is a handle **D** that you can press upwards while seated. This activates the combined (synchronised) tilting mechanism of seat and backrest. The backrest tension can be infinitely adjusted to your bodyweight via the crank **E** on the right.



Zithoek

Met de hendel aan de linkerzijde van de bureaustoel **D** stelt u de complete zithoek in. Als u vanuit zitpositie de hendel omhoog drukt, kunt u de rugleuning naar achteren bewegen. De zitting kantelt automatisch mee. Als u weer naar voren leunt, kunt u met behulp van de draaihendel aan de rechterzijde van de bureaustoel **E** de weerstand traploos instellen naar uw gewicht.

Mécanisme synchrone

Sous le siège à gauche, vous trouverez une autre poignée **D** sur laquelle vous pouvez appuyer en position assise. Elle permet d'activer le mécanisme d'inclinaison combinée (synchronisée) de l'assise et du dossier. La force d'appui peut être réglée en continu en fonction du poids du corps en tournant la manivelle **E** située sous le siège.

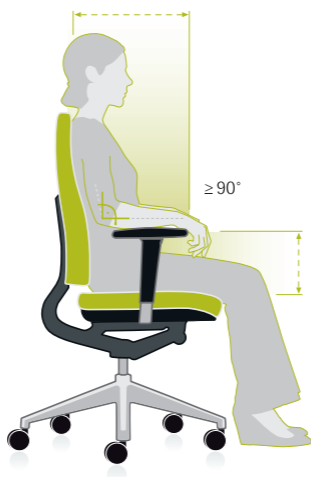


4 Armlehnenverstellung Armrest adjustment Armleunigen Réglage des accoudoirs

Die Ellenbogen liegen bei entspannter, aufrechter Sitzhaltung auf den Armlehnen auf, um die Schultermuskulatur zu entlasten. Ober- und Unterarm bilden einen nahezu rechten Winkel. Für die optimale Arbeitshaltung ist eine Einstellung der Tischhöhe nötig. Armlehnen und Tischfläche befinden sich auf einer Ebene.
Bitte umblättern >>>

In order to relieve the shoulder muscles, both elbows should rest on the armrests while sitting relaxed and upright. The upper arm and forearm nearly form a right angle. It is necessary to adjust the desk height in order to reach the perfect working posture. Armrests and work surface should be at the same level.
Turn over to the next page, please >>>

Als de ellebogen in een ontspannen houding door de armleunigen ondersteund worden, is de belasting van de schouders en de nek minimaal. Boven- en onderarmen vormen daarbij een bijna rechte hoek. Voor een optimale houding is het verstellen van de tafelhoogte van belang. Armleunigen en tafelblad dienen zich op gelijke hoogte te bevinden.
Zie volgende pagina >>>



Afin de soulager la musculature scapulaire, les deux olécranes devaient reposer sur les accoudoirs à posture debout et relaxée. Les bras et les avant-bras font presque un angle droit. Il faut ajuster la hauteur de table afin de recevoir la posture optimale. Les accoudoirs et le plan de travail devaient être à la même hauteur.

Tourner la page, s'il vous plaît >>>

Armlehnenverstellung

Multifunktionsarmlehne

Die Höhe der Armlehnen (1) wird über die außenseitigen Tasten **G** eingestellt. Die Breiteneinstellung (2) erfolgt über sitzunterseitige Excenterhebel. Die Armauflagen sind ohne Tastendruck in der Tiefe (3) verstellbar.

Eine zusätzliche Breiteneinstellung (4), als besonders weite und enge Distanz der Armauflagen zueinander, erreichen Sie dadurch, daß Sie die Armauflagen um sich selbst rotieren (excentrische Lagerung). Dazu betätigen Sie die innenseitige Taste **H** während Sie die Armauflage drehen.

Armrest adjustment

multifunction armrest

The height of the armrests (1) can be adjusted by means of the buttons **G** on the outer side of the armrest upright. The width is adjustable (2) by means of the eccentric lever beneath the seat. The armrest pads are depth adjustable without pressing a button. (3).

You can achieve additional adjustment of the width (4) by rotating the armrest pads (eccentric bearing) for particularly wide or narrow distance between the armrest pads. Press the button **H** on the inner side while you turn the armrest pads.



Armleuningen

multifunctionele armleuning

Met de drukknoppen aan de buitenzijde van de armleuningen **G** stelt u vanuit zitpositie de armleuninghoogte (1) in. De breedte (2) van de armleuningen kan met behulp van de klemmen onder de zitting worden ingesteld. De armleggers zijn in diepte (3) verschuifbaar en geheel draaibaar (4). Doordat het draaipunt van de armleggers uit het midden is geplaatst, ontstaat er een brede of extra smalle stand van de armleuning.

Réglage des accoudoirs

accoudoirs multifonctions

Les accoudoirs (1) se règlent en hauteur à l'aide des boutons **G** placés sur les côtés extérieurs de ceux-ci.

Pour le réglage en largeur (2), il faut avoir recours au levier excentrique situé sous le siège. Vous pouvez également ajuster les repose-bras en profondeur (3) sans actionnement d'une touche. Vous pouvez de nouveau régler les repose-bras en largeur (4), afin d'élargir ou de raccourcir l'écart entre les repose-bras, en les faisant tourner sur eux-mêmes (orientation excentrique). Appuyez sur le bouton intérieur **H** pendant vous tournez les repose-bras.



5 Sitzneigeverstellung Adjustment of seat angle Zitneigverstelling Réglage de l'inclinaison de l'assise

Durch die Sitzneigeverstellung wird, ähnlich einem Keilkissen, die Sitzfläche hinten leicht erhöht und es entsteht eine abfallende Sitzfläche. Das Becken wird dadurch nach vorne gekippt und die natürliche S-Form der Wirbelsäule wird unterstützt.

Bitte umblättern >>>

Due to the adjustment of the seat angle, the seat is heightened rearwards and a sloping seat area arises (similar to a wedge-shaped cushion).

Thereby, the pelvis tilts forwards and the natural S-shape of the spinal column is supported optimally.

Turn over to the next page, please >>>

Door gebruik van de zitneigverstelling wordt de zitting licht naar voren gekanteld. Hierdoor wordt het bekken gekanteld en wordt de natuurlijk S-vorm van de wervelkolom maximaal ondersteund.

Zie volgende pagina >>>

Par le réglage de l'inclinaison de l'assise, le siège est légèrement haussé à l'arrière (comparable à un traversin). Ainsi, le pelvis est incliné à l'avant et la colonne vertébrale en forme de S naturelle est soutenue de façon optimale.

Tourner la page, s'il vous plaît >>>



Sitzneigeverstellung (optional)

Diese Einstellung ist im Sitzen möglich. Hebel ① um 90° nach hinten drehen, Sitz hinten entlasten, dadurch hebt sich die Sitzfläche hinten. Zum Arretieren den Hebel wieder um 90° nach vorn drehen. Zum Senken des Sitzes den Hebel um 90° nach hinten drehen, Sitz hinten belasten, dadurch senkt sich die Sitzfläche hinten. Zum Arretieren den Hebel wieder um 90° nach vorn drehen.

Adjustment of seat angle (optional)

While seated, turn the lever ① backwards by 90° and release the seat so the seat is heightened rearwards. Turn the lever forwards by 90° to lock it.

In order to lower the seat, turn the lever backwards by 90° and weight the seat so it is lowered rearwards. Turn the lever forwards by 90° to lock it.



Zitneigverstelling (optioneel)

Voor het neigen van de zitting kunt u hendel 1 gebruiken. Als u de hendel 90 graden tegen de klok in draait kunt de zittinghoek verstellen. Om de zitting te fixeren draait u 90 graden met de klok mee. De zitting is in twee standen te fixeren.

Réglage de l'inclinaison du siège (en option)

Lorsque vous êtes assis, tournez le levier 1 à l'arrière de 90° et soulagez le siège. Ainsi le siège est haussé à l'arrière. Afin d'arrêter, tournez le levier en avant de 90°. Tournez le levier à l'arrière de 90° et chargez le siège. Ainsi le siège est baissé à l'arrière. Afin d'arrêter, tournez le levier en avant de 90°.



TÜV SÜD geprüftes Qualitäts- und
Umweltmanagement - System
ISO 9001:2008 / ISO 14001:2004



ROHDE & GRAHL GmbH
31595 Steyerberg/Voigtei
Büroeinrichtungen. Made in Germany.

Telefon + 49(0) 57 69. 7 - 0
Telefax + 49(0) 57 69. 3 33

www.rohde-grahl.com
info@rohde-grahl.de

MEMBER OF THE ROHDE GROUP