

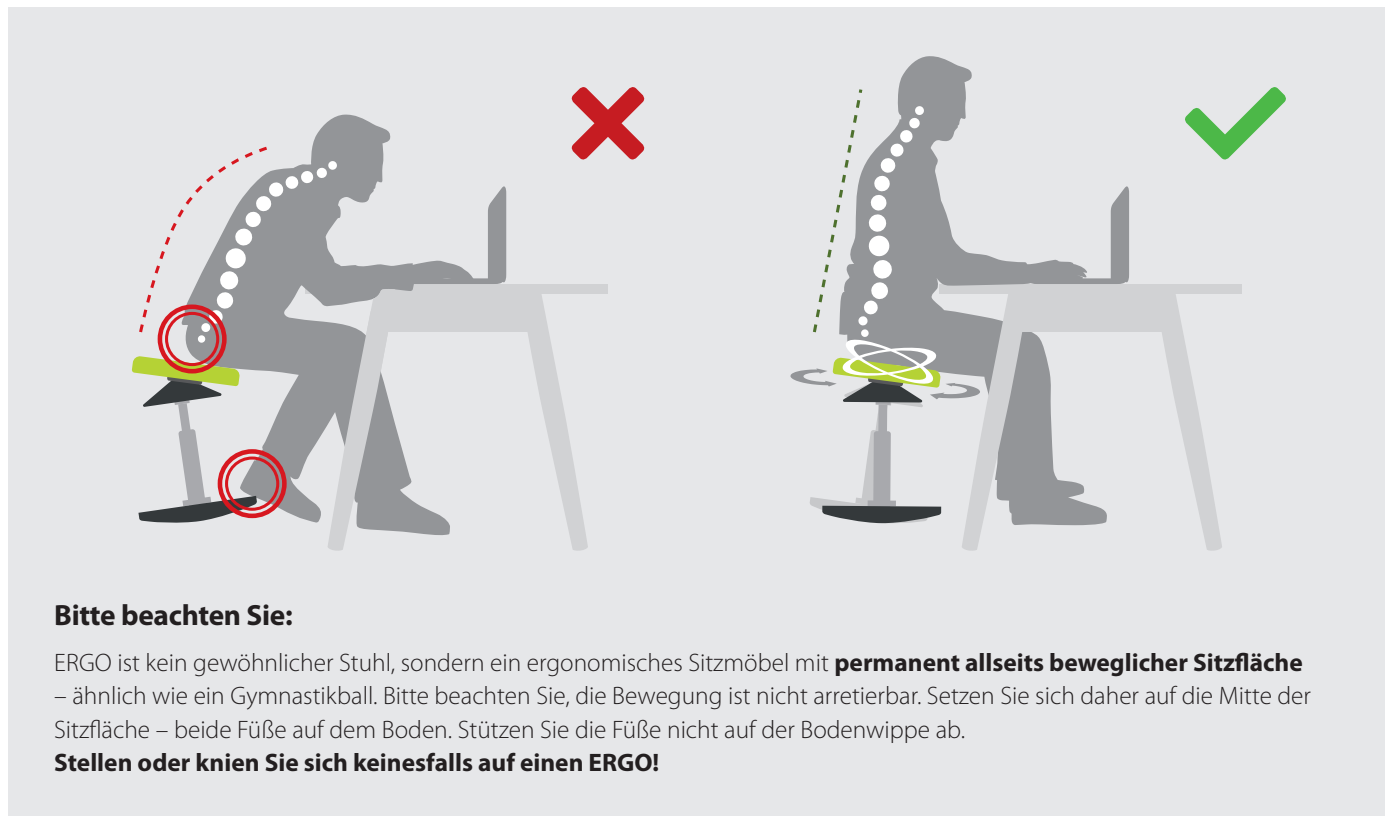
BEDIENUNGSANLEITUNG

ERGO, AOGO, SEDLO und FUNGO Hocker mit der patentierten ERGO TOP®-Technologie – erklärt am Basismodell ERGO 1 M



Wenn Ihnen aktiv-dynamisches Sitzen neu ist ...

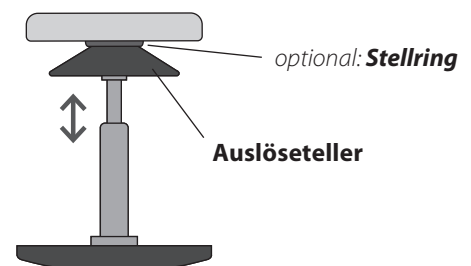
... dann genießen Sie das Sitzen auf den **LÖFFLER Hockern** zunächst maßvoll – vor allem, wenn Sie bereits an Rückenbeschwerden leiden. Ihre Rückenmuskeln müssen das „Mitsitzen“ erst wieder lernen. Sobald Sie das Sitzen auf einem LÖFFLER Hocker spürbar anstrengt, wechseln Sie bitte vorübergehend auf einen Stuhl mit starrer Sitzfläche. Ein milder Muskelkater ist Zeichen des Trainings: ERGO TOP® wird Ihren Rücken mit der Zeit so stärken, dass Sie Ihren aktiv-dynamischen Bürohocker bald mit Vergnügen „besitzen“.



So bedienen Sie Ihren ERGO:

Um die optimale Sitzhöhe zu erreichen, drücken Sie den Auslöseteller mit einer Hand nach oben oder nach unten. Die richtige Sitzhöhe haben Sie, wenn Ihr Oberschenkel zu Ihrem Unterschenkel einen offenen Winkel bildet ($\geq 90^\circ$).

Optional: Sie können ferner die Härte der Pendelung der Sitzfläche regulieren. Drehen Sie dazu den **Stelling** unterhalb der Sitzfläche/oberhalb des Auslösetellers nach unten (= weicher) oder nach oben (= härter).



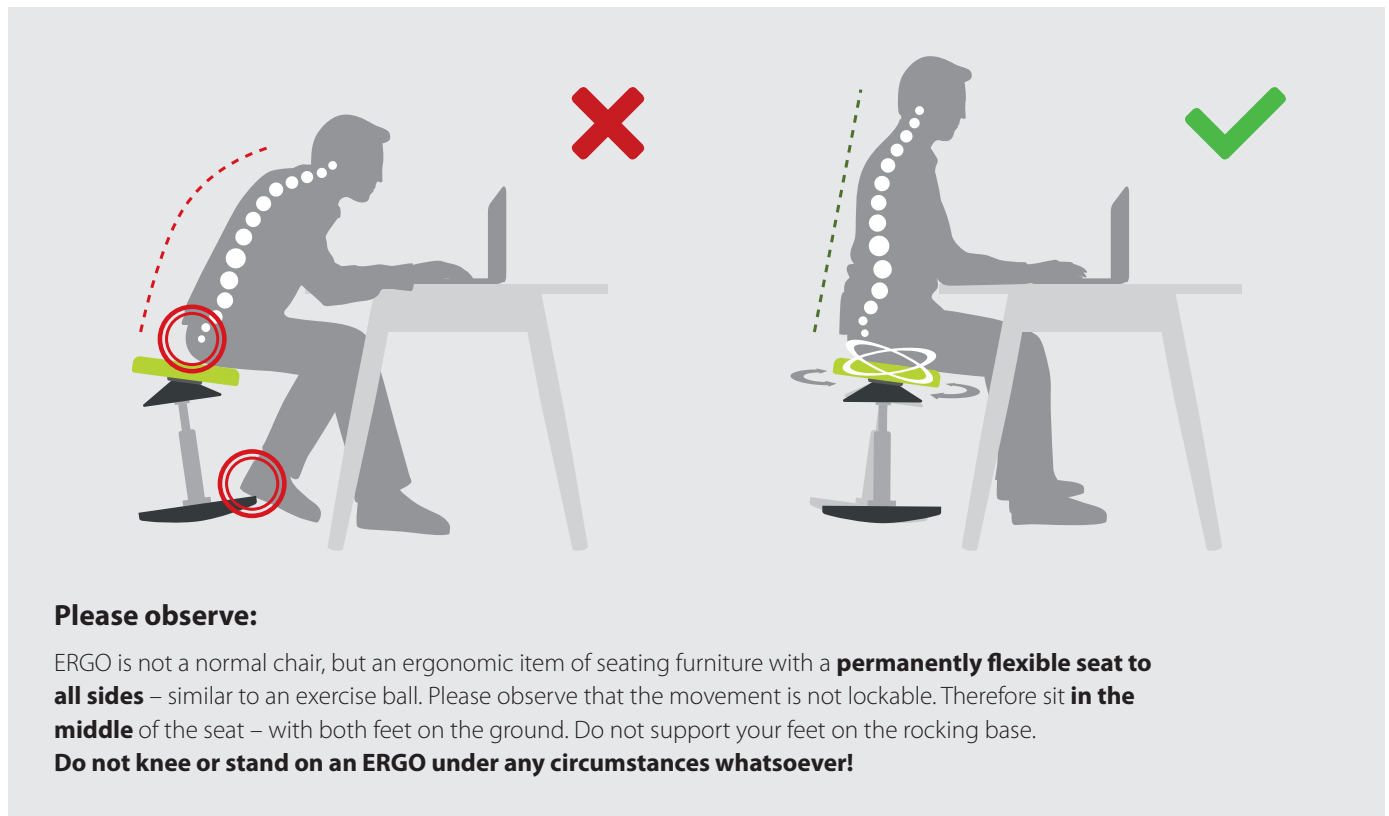
OPERATING INSTRUCTIONS

ERGO, AOGO, SEDLO and FUNGO stool with the patented ERGO TOP® technology – explained using the basic model ERGO 1 M



If active and dynamic sitting is new to you ...

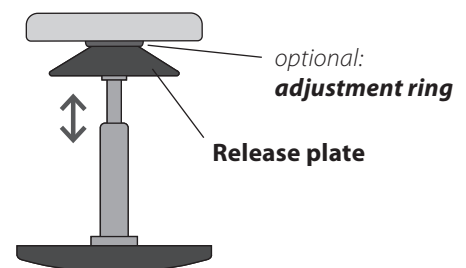
... then enjoy sitting on **ERGO, AOGO, SEDLO and FUNGO** in moderation initially – above all if you already suffer from back complaints. Your back muscles must first learn “active sitting” again. As soon as sitting on an LÖFFLER stool strains you noticeably, please change to a chair with a rigid seat for the time-being. Muscles which ache a little are an indicator that training is in progress: ERGO TOP® will strengthen your back during the course of time so that you will soon really enjoy “owning” your active and dynamic office stool.



How to operate your ERGO:

In order to reach the optimum sitting height, press the release plate downwards or upwards with one hand. You have the correct sitting height if an open angle ($\geq 90^\circ$) is given between your thigh and lower leg.

Optional: Moreover, you can adjust the hardness of the swing of the seat. For this purpose, turn the **adjustment ring** below the seat/above the release plate downwards (= softer) or upwards (= harder).



Инструкция по эксплуатации

офисных табуретов ERGO, AOGO, SEDLO, FUNGO с запатентованной технологией ERGO TOP® – на примере базовой модели ERGO 1 M



Если активное динамическое сидение Вам в новинку...

... то поначалу Вам следует пользоваться табуретами **ERGO, AOGO, SEDLO, FUNGO** в меру – особенно если у вас уже есть проблемы со спиной. Сначала мышцы спины должны вновь привыкнуть к подвижному сидению. Если вы чувствуете значительное напряжение, сидя на табурете **ERGO, AOGO, SEDLO, FUNGO**, то Вам следует временно использовать стул с неподвижным сиденьем. Небольшая мышечная боль означает, что происходит тренировка мышц: со временем ERGO TOP® укрепит Вашу спину, и вскоре Вы станете получать огромное удовольствие от этого подвижного табурета.



Обратите внимание:

ERGO – это не обычный стул, это эргономичный предмет мебели с **подвижным во всех направлениях сиденьем** – подобно гимнастическому мячу. Пожалуйста, обратите внимание, что функция подвижности сиденья не блокируется. Всегда сидите **в центре** сиденья – при этом обе ноги должны быть на полу. Не ставьте ноги на качающуюся подставку. **Ни в коем случае не вставайте на ERGO и не сидите на нём на коленях!**

Как настроить ERGO:

Чтобы достичь оптимальной высоты сиденья, одной рукой нажмите на пластину-рычаг в направлении вверх или вниз. Высота сиденья считается правильной, если Ваши голени и бёдра образуют тупой угол ($\geq 90^\circ$).

Опционально: Кроме того, Вы можете настроить жёсткость качания сиденья. Для этого поверните регулировочное кольцо под сиденьем/над пластиной-рычагом вниз (= мягче) или вверх (= жёстче).

