

- DE Montage- und Bedienungsanleitung
- EN Assembly instructions / Operating instructions
- FR Instructions d'assemblage / Mode d'emploi
- NL Gebruiksaanwijzing
- CZ Montážní návod / Návod k obsluze



paro_3

Synchron-Mechanik
mit automatischer Gewichts Anpassung

Syncho-mechanism
with automatic weight adjustment



DE Herzlichen Glückwunsch!

Mit *paro_3* besitzen Sie einen Drehstuhl aus dem erfolgreichsten Bürostuhlprogramm Österreichs: 100 % Wiesner-Hager Qualität verbunden mit ausgereifter Ergonomie und spürbarem Sitzkomfort bei hoher Wirtschaftlichkeit. *paro_3* lässt sich punktgenau auf die Körpermaße des Nutzers abstimmen. Lesen Sie diese Bedienungsanleitung sorgfältig durch. Denn richtiges Sitzen beginnt mit der richtigen Einstellung Ihres Stuhls.

Viel Freude am gesunden Sitzen auf *paro_3*!

EN Congratulations!

With *paro_3* you have purchased a swivel chair from among Austria's most successful range of office chairs: 100 % Wiesner-Hager quality combined with well-engineered ergonomics and appreciable seating comfort while ensuring high economic efficiency. *paro_3* can be precisely adapted to the dimensions of the user's body. Please read the manual carefully. Correct sitting starts with the correct adjustment of your chair.

We wish you the best sitting pleasure in your *paro_3* swivel chair!

FR Félicitations !

Avec *paro_3* vous possédez un siège tournant qui a le plus du succès en Autriche : Qualité Wiesner-Hager à 100 % en combinaison avec une ergonomie bien élaborée et un grand confort d'assise à un prix abordable. *paro_3* permet un réglage très précis adapté à la stature de l'utilisateur. Nous vous demandons de lire attentivement le mode d'emploi, car une position d'assise correcte commence par un réglage précis du siège.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir en utilisant votre siège tournant *paro_3* !

NL Hartelijk gefeliciteerd!

Met *paro_3* bent u in het bezit van een bureaustoel uit het meest succesvolle bureaustoelen programma van Oostenrijk: 100 % Wiesner-Hager kwaliteit gecombineerd met geavanceerde ergonomie en optimaal zitcomfort. *paro_3* kan puntzuiver worden afgestemd op de lichaamsmaten van de gebruiker. Lees deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig door. Want goed zitten begint immers met de juiste instelling van uw stoel.

Veel plezier met gezond zitten op *paro_3*!

CZ Srdečně gratulujeme!

Díky židli *paro_3* se stáváte vlastníkem otočné židle z nejúspěšnějšího programu kancelářských židlí v Rakousku: 100% kvalita značky Wiesner-Hager ve spojení s špičkovou ergonomií a znatelným komfortem při sezení se zachováním hospodárné ceny. Židli *paro_3* můžete naprosto přesně přizpůsobit svým osobním potřebám. Pečlivě si přečtěte tento návod k použití! Neboť správné sezení začíná u správného nastavení Vaší židle.

Hodně radosti při zdravém sezení na židli *paro_3*!



DE Hinweis:

Lastabhängig gebremste Doppelrollen Ø 60 mm mit harter Lauffläche für textile Böden oder weicher Lauffläche für harte Böden.
Der Stuhl ist ausschließlich zum Sitzen zu benutzen.

EN Important note:

60 mm Ø brake dual castors with hard-running surface for soft floors or soft-running surface for hard floors.
The chair may be used exclusively for sitting.

FR Remarque importante :

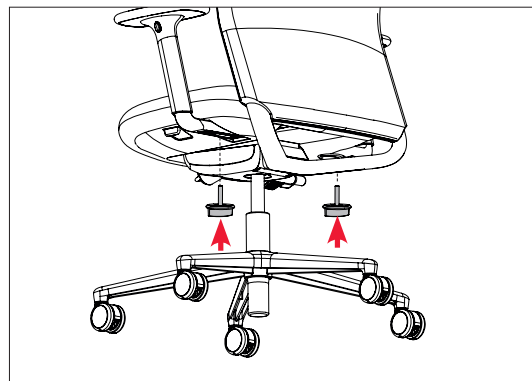
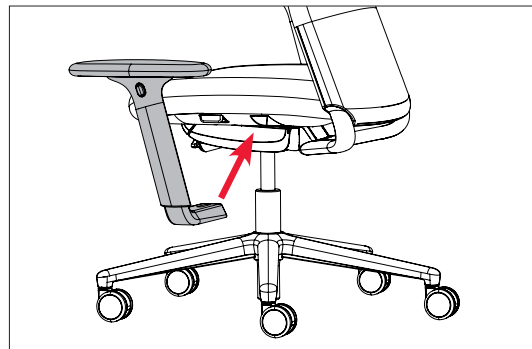
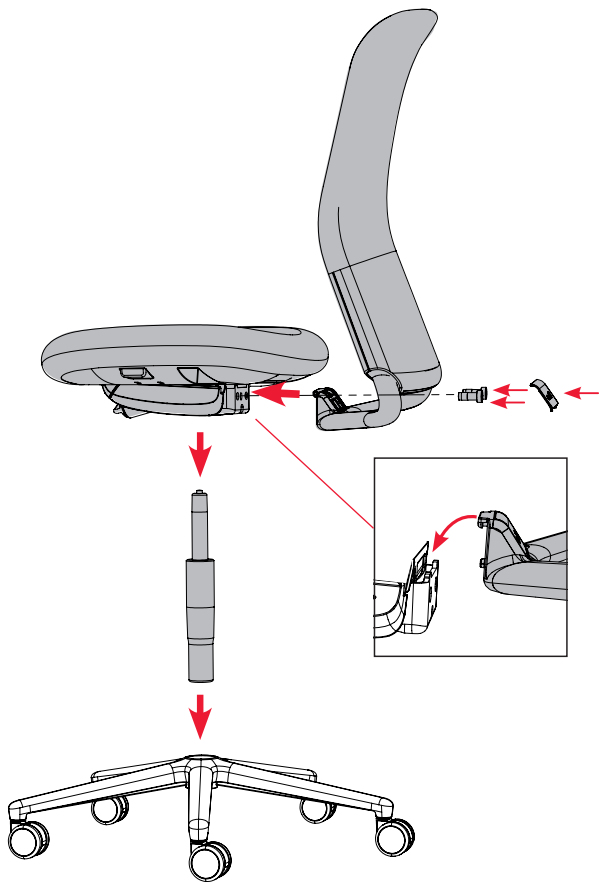
Roulettes double-galets spécial moquettes Ø 60 mm ou roulettes pour sols durs.
Le siège est à utiliser exclusivement en position assise.

NL Belangrijke opmerking:

Belastingafhankelijk geremde wielen Ø 60 mm, hard voor vloeren met zachte vloerbedekking of zacht voor harde vloeren.
De stoel is uitsluitend te gebruiken om op te zitten.

CZ Důležitá poznámka:

Dvojitá kolečka Ø 60 mm brzděná v závislosti na zatížení. S tvrdým povrchem pro textilní podlahové krytiny, nebo měkkým povrchem pro tvrdé podlahové krytiny.
Židle se musí používat výlučně k sezení.





DE Stufenlose Sitzhöhenverstellung mit Gasfeder

Hebel rechts unter dem Sitz nach oben ziehen. Zum Höherstellen Sitz entlasten, zum Tieferstellen Sitz belasten.

Achtung! Austausch und Arbeiten an der Gasfeder nur durch Fachpersonal!

EN Infinite seat-height adjustment through gas spring

Pull the lever on the right side under the seat upwards. For higher positions, relieve weight from the seat; for lower positions, increase weight on the seat.

Attention! The gas spring is to be repaired or exchanged only by service engineers!

FR Réglage continu de la hauteur d'assise avec vérin oléopneumatique

Lever la manette située sur le côté droit sous l'assise. Alléger l'assise afin de la faire remonter, asseyez-vous afin de faire redescendre celle-ci.

Attention ! L'échange ou la réparation du vérin oléopneumatique sont réservés aux professionnels !

NL Traploze zithoogteverstelling met gasveer

Trek de hendel rechts onder de zitting omhoog. Kom iets omhoog van de zitting als deze hoger wilt zetten. Oefen druk uit om de zitting lager te zetten.

Let op! Vervanging van en werkzaamheden aan de gasveer mogen uitsluitend worden uitgevoerd door gekwalificeerd personeel!

CZ Plynulé nastavení výšky pomocí plynového pístu

Zatáhněte za páku vpravo dole pod sedákem. Pro zvýšení je nutno sedák odlehčit, pro snížení zatížit.

Pozor! Výměna plynového pístu a všechny práce na tomto pístu jsou vyhrazeny pouze odbornému personálu!



DE Verstellung des Schiebesitzes

Verriegelung links am Sitz ziehen und den Sitz nach vorne oder hinten schieben. Verriegelung in der gewünschten Position loslassen, sodass der Sitz wieder einrastet.

EN Adjustment of sliding seat

Pull the locking lever on the left side of the seat and push the seat forwards or backwards. Release the lever as soon as you have reached the desired position. Then the seat will lock in place again.

FR Réglage de l'assise coulissante

Lever la manette sur le côté gauche de l'assise et pousser l'assise vers l'avant ou vers l'arrière. Lâcher la manette dans la position désirée et l'assise sera de nouveau verrouillée.

NL Verstelling van de schuifzitting

Trek de vergrendeling links onder de zitting naar buiten en schuif de zitting naar voren of naar achteren. Laat de vergrendeling in de gewenste positie los, zodat de zitting weer vastklikt.

CZ Nastavení posuvného sedáku

Zatáhněte za zajišťovací páčku na levé straně sedadla a posuňte sedadlo dopředu nebo dozadu. Jakmile dosáhnete požadované polohy, páčku uvolněte. Poté se sedadlo opět zajistí.



DE Rückenlehnen-Neigung (Synchron-Neigungsmechanik)

Hebel rechts unter dem Sitz nach unten drücken (1) und Rückenlehne kurz belasten. Damit ist die Mechanik entriegelt (frei federnde Einstellung für dynamisches Sitzen).

Tip: Verriegeln Sie die Mechanik nur, wenn Sie vorübergehend in einer fixen Position sitzen wollen. Ziehen Sie dazu den Hebel nach oben (2), die Mechanik rastet in einer von mehreren Positionen ein.

EN Backrest adjustment (synchro-mechanism)

Put the lever on the right side under the seat downwards (1) and briefly increase weight on the backrest. This unlocks the mechanism (free floating position for dynamic sitting).

Tip: Only lock the mechanism if you wish to remain in a fixed position for a certain time. For this, pull the lever upwards (2), the mechanism will lock in one of several positions.

FR Inclinaison du dossier (mécanisme synchronisé)

Appuyer sur la manette côté droit sous l'assise vers le bas (1) et exercer une légère pression sur le dossier. Ainsi le mécanisme est déverrouillé (réglage souple pour une position d'assise dynamique).

Conseil : Ne verrouillez le mécanisme que si vous désirez une position fixe. Tirer la manette vers le haut (2), le mécanisme s'enclenche dans la position choisie (plusieurs positions au choix).

NL Stand van rugleuning instellen (synchroonmechanisme)

Druk de hendel rechts onder de zitting omlaag (1) en leun kort tegen de rugleuning. Hiermee wordt het mechanisme ontgrendeld (vrij verende instelling voor dynamisch zitten).

Tip: Vergrendel het mechanisme alleen wanneer u tijdelijk in een vaste zithouding wilt zitten. Trek hiervoor de hendel omhoog (2). Het mechanisme vergrendelt in één van meerdere standen.

CZ Sklon zádové opěrky (synchronní-mechanika)

Stiskněte páčku vpravo pod sedadlem směrem dolů (1) a krátce zatlačte na opěradlo. Tím se mechanismus odemkne (volně plovoucí poloha pro dynamické sezení).

Tip: Mechanismus zajistíte pouze v případě, že chcete zůstat v pevné poloze po určitou dobu. Za tímto účelem zatáhněte páčku nahoru (2) – mechanismus se zajistí v jedné z několika poloh.



DE Regulieren der Federkraft (Anlehndruck)

Der Anlehndruck wird durch das Körpergewicht automatisch angepasst. Feinabstimmung mit dem Drehgriff vorne am Sitz: Für stärkeren Gegendruck drehen Sie den Drehgriff im Uhrzeigersinn, für schwächeren Gegendruck gegen den Uhrzeigersinn. Einstellbereich von 40 bis 120 kg.

Tip: Stellen Sie den Anlehndruck so ein, dass Sie in aufrechter Sitzhaltung ohne Kraftaufwand die Balance halten, d. h. weder das Gefühl haben, nach vorne gedrückt zu werden noch nach hinten zu kippen.

EN Spring tension adjustment (backrest pressure)

Backrest pressure is automatically adapted by your body weight. Fine-tune the tension using the knob at the front of the seat. To increase the tension, turn the knob clockwise. To decrease the tension, turn the knob counterclockwise. Adjustment ranges from 40 to 120 kg.

Tip: Adjust the backrest pressure so that you can effortlessly keep a good balance in an upright position; you should neither feel that you are pressed forwards nor that you sink backwards.

FR Réglage par effet ressort (pression d'appui)

La pression d'appui sera automatiquement adaptée par le poids de l'utilisateur. La manette sur l'avant de l'assise permet un réglage précis : En tournant la molette dans le sens des aiguilles d'une montre, vous augmentez la dureté de la tension du dossier. Dans le sens contraire la tension du dossier sera plus souple. Zone de réglage de 40 à 120 kg.

Conseil : Une tension parfaitement réglée doit vous permettre d'avoir une position équilibrée droite sans avoir à faire d'efforts. Vous ne devez pas avoir le sentiment d'être poussé vers l'avant ni de basculer vers l'arrière.

NL Veerkracht (tegendruk van de leuning) regelen

De tegendruk wordt automatisch aangepast aan het lichaamsgewicht. Fijnstelling is mogelijk met de draaiknop aan de voorzijde van de zitting: – draai de knop met de klok mee voor een sterkere tegendruk; – draai de knop tegen de klok in voor een zwakkere tegendruk. Instelbereik: 40 tot 120 kg.

Tip: Stel de tegendruk zodanig in dat u in een rechtopzittende houding zonder inspanning het evenwicht kunt bewaren, d.w.z. dat u niet het gevoel heeft naar voren te worden gedrukt of naar achteren te kantelen.

CZ Nastavení pružinové síly (přítlačné síly)

Tlak opěradla se automaticky přizpůsobuje vaší tělesné hmotnosti. Napětí můžete doladit pomocí otočného knoflíku v přední části sedadla. Chcete-li napětí zvýšit, otočte knoflíkem ve směru hodinových ručiček. Chcete-li napětí snížit, otočte knoflíkem proti směru hodinových ručiček. Rozsah nastavení je od 40 do 120 kg.

Tip: Nastavte tlak opěradla tak, abyste mohli bez námahy udržet dobrou rovnováhu ve vzpřímené poloze; neměli byste mít pocit, že jste tlačeni dopředu, ani že se propadáte dozadu.



DE Einstellen der Armlehnenweite

Drehknöpfe an den Armlehnenträgern rechts und links unter dem Sitz lösen (nach links drehen). Armlehnen in die gewünschte Position nach innen oder außen schieben. Anschließend Drehknöpfe wieder festziehen.

Sicherheits-Hinweis: Lose Schrauben sofort festziehen!

EN Setting the armrest width

Loosen the knobs on the armrest supports to the right and left below the seat (turn them to the left). Push the armrests inward or outward to achieve the desired position. Then re-tighten the knobs.

Safety instruction: Tighten loose screws immediately!

FR Réglage de la largeur des accoudoirs

Desserrer les boutons tournants situés à droite et à gauche sur la partie inférieure de l'assise (tourner à gauche). Pousser les accoudoirs vers l'intérieur ou vers l'extérieur, dans la position désirée. Ensuite, resserrer les boutons tournants.

Instructions de sécurité : Resserrez immédiatement les vis desserrées !

NL Breedte van armleggers instellen

Draai de draaiknoppen van de armleggerdragers rechts en links onder de zitting los door deze naar links te draaien. Schuif de armleggers naar binnen of naar buiten tot op de gewenste breedte. Draai de draaiknoppen vervolgens weer vast.

Veiligheidswaarschuwing: Losse schroeven dienen onmiddellijk te worden vastgedraaid!

CZ Nastavení délky loketní opěrky

Uvolněte otočné knoflíky na konstrukci loketních opěrek vpravo a vlevo pod sedákem (otočte doleva). Loketní opěrky posuňte dovnitř nebo ven do vaší požadované polohy. Otočné knoflíky poté opět utáhněte.

Bezpečnostní pokyny: Uvolněné šrouby dotáhněte okamžitě!



DE Einstellen der Armlehnenhöhe

Taste außen am Lehnenschaft drücken und Armlehne in die gewünschte Höhe schieben. Die Armlehne rastet in mehreren Stufen ein.

EN Adjusting the height of the arms

Press the key on the armrest shaft and push the arms into the desired height. The arms can be locked in various positions.

FR Réglage de la hauteur des accoudoirs

Appuyer sur la touche située sur la partie extérieure de la tige de l'accoudoir, positionner les accoudoirs dans la hauteur désirée. Les accoudoirs peuvent être verrouillés dans plusieurs positions prédéfinies.

NL Hoogte van armleggers instellen

Druk op de knop aan de buitenkant van de armleggerschacht en schuif de armlegger naar de gewenste hoogte. De armlegger kan in verschillende standen worden vastgezet.

CZ Nastavení výšky loketní opěrky

Stiskněte tlačítko na rámu područky a opěrku posuňte do požadované výšky. Opěrka má západky v několika stupních.



DE Einstellen der Armlehntiefe (nur 4D-Armlehne)

Armauflage in die gewünschte Position nach vorne oder rückwärts schieben (ohne Bedienungstaste).

EN Adjusting the depth of the arms (4D armrests only)

Push the armrest pads into the desired position, to the back or to the front (without pressing operating button).

FR Réglage de la profondeur des accoudoirs
(uniquement pour les accoudoirs 4D)

Pousser les manchettes d'accoudoir vers l'avant ou vers l'arrière dans la position désirée (sans touche de commande).

NL Armleggerdiepte instellen (alleen 4D armlegger)

Schuif de armlegger tot de gewenste positie naar voren of naar achteren (zonder bedieningsknop).

CZ Nastavení hloubky loketní opěrky (pouze u 4D područky)

Stiskněte tlačítko na rámu područky a opěrku posuňte do požadované polohy. Opěrka má západky v několika stupních.



DE Drehbare Armauflagen (nur 4D-Armlehne)

Armauflage in die gewünschte Position nach innen oder außen drehen (ohne Bedienungstaste).

EN Swivelling arm pads (4D armrests only)

Turn the armrests into the desired position inwards or outwards (without pressing operating button).

FR Manchettes pivotantes (uniquement pour les accoudoirs 4D)

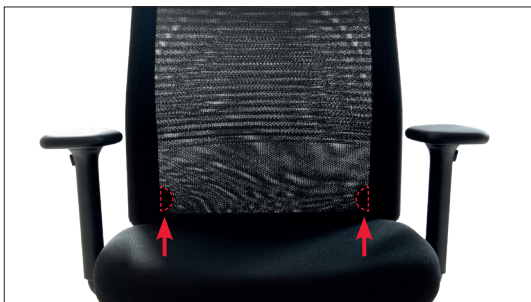
Pousser les manchettes dans la position désirée vers l'intérieur ou vers l'extérieur (sans touche de commande).

NL Draaibare armleggers (alleen 4D armlegger)

Draai de armlegger tot de gewenste positie naar binnen of naar buiten (zonder bedieningsknop).

CZ Otočení loketní opěrky (pouze u 4D područky)

Otočení područky do požadované polohy dovnitř nebo ven (bez stisknutí tlačítka).



DE Anpassung der Rückenlehnenhöhe

Linke und rechte Taste an der Vorderseite der Rückenlehne gleichzeitig drücken. Tasten gedrückt halten und die Rückenlehne in die gewünschte Höhe schieben. Tasten loslassen – Rückenlehne rastet hörbar ein.

EN Adjusting the height of the backrest

Press the left and right buttons on the front of the backrest simultaneously. Keeping the buttons pressed, move the backrest to the desired height. When you release the buttons, the backrest will lock audibly in place.

FR Réglage de la hauteur du dossier

Appuyer simultanément sur les touches du côté gauche et droit situées sur l'avant du dossier. Maintenir les touches et pousser le dossier jusqu'à la hauteur désirée. Relâcher les touches ; le dossier s'enclenche avec un léger son.

NL Hoogte van rugleuning instellen

Druk tegelijkertijd op de linker- en rechterknop aan de voorzijde van de rugleuning. Houd de knoppen ingedrukt en schuif de rugleuning naar de gewenste hoogte. Laat de knoppen los – de rugleuning klikt hoorbaar vast.

CZ Nastavení výšky zádové opěrky

Stiskněte současně levé a pravé tlačítko na přední straně opěradla. S podrženými tlačítky posuňte opěradlo do požadované výšky. Jakmile tlačítka uvolníte, opěradlo se s slyšitelným cvaknutím zajistí na místě.



DE Verstellbare Lordosenstütze (optional)

Lordosenstütze nach vorne drücken (1). Durch die Verstellung der Rückenlehnenhöhe können Sie die vertikale Position der Lordosenstütze anpassen. Zum Lösen der Lordosenstütze Knopf in der Mitte drücken (2).

EN Adjustable lordosis lumbar support (optional)

Push the lumbar support forward (1). You can adapt the vertical position of the lumbar support by adjusting the height of the backrest. To release the lumbar support, press the button in the middle (2).

FR Soutien lombaire réglable (en option)

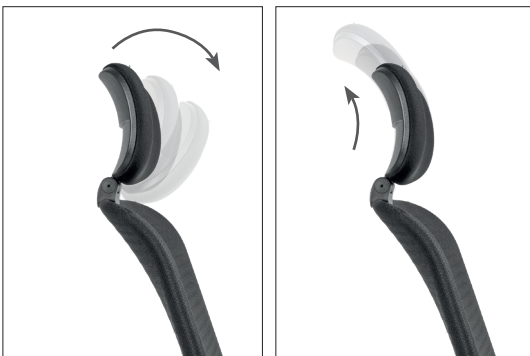
Pousser le soutien lombaire vers l'avant. Par le réglage de la hauteur du dossier vous pouvez adapter le positionnement vertical du soutien lombaire. Pour déclencher le soutien lombaire, appuyez sur le bouton situé au milieu.

NL Verstelbare lumbaalsteun (optioneel)

Duw de lumbaalsteun naar voren (1). Met de hoogteverstelling van de rugleuning kunt u de verticale positie van de lumbaalsteun aanpassen. Druk op de knop in het midden om de lumbaalsteun te ontgrendelen (2).

CZ Nastavitelná bederní opěra páteře (volitelně)

Posuňte bederní opěrku dopředu. Výškovou polohu bederní opěrky můžete přizpůsobit nastavením výšky opěradla. Chcete-li bederní opěrku uvolnit, stiskněte tlačítko uprostřed.



DE Nackenstütze (hohe Rückenlehne, optional)

Nackenstütze nach oben oder unten schieben und die gewünschte Höhe einstellen. Die Nackenstütze ist zusätzlich nach vorne neigbar.

EN Neckrest (high back, optional)

Slide the neckrest up or down to adjust the desired height. The neckrest can also be tilted forward.

FR Appuie-tête (dossier haut, en option)

Pousser l'appuie-tête vers le haut ou vers le bas pour régler la hauteur désirée. L'appuie-tête peut en plus être incliné vers l'avant.

NL Neksteun (hoge rugleuning, optioneel)

Schuif de neksteun omhoog of omlaag om de gewenste hoogte in te stellen. De neksteun kan tevens naar voren worden gekanteld.

CZ Opěrka krku (vysoké opěradlo, volitelně)

Posuňte opěrku krku nahoru nebo dolů a nastavte požadovanou výšku. Opěrku krku lze také naklonit dopředu.

DE Pflegehinweise

Netzrücken – Polsterung – Stoffbezüge: Mit weicher Bürste oder Staubsauger trocken reinigen.

Polsterung – Lederbezüge: Mit weichem Tuch oder Staubsauger trocken reinigen. Bei Bedarf feucht abwischen, anschließend mit Wolltuch abtrocknen. Lederpflegemittel laut Gebrauchsanleitung verwenden.

Metalloberflächen: Feucht wischen, anschließend trockenreiben.

Kunststoff-Oberflächen: Feucht wischen, anschließend trockenreiben. Bei Bedarf übliche Haushaltsreiniger ohne Scheuerwirkung zusetzen.

Bei größeren Verschmutzungen, Flecken etc. empfehlen wir Ihnen, mit uns Kontakt aufzunehmen.

EN Care instructions

Mesh – upholstery – fabric covers: Dry cleaning with a soft brush or vacuum cleaner.

Upholstery – leather covers: Dry cleaning with a soft cloth or vacuum cleaner. When required, wipe with a damp cloth and dry with a woollen cloth. Follow the manufacturer's instructions when using leather care products.

Metal surface: Wipe with a damp cloth and rub dry.

Plastic surfaces: Wipe with a damp cloth and rub dry. Use conventional, non-abrasive household cleaning products as required.

FR Conseils d'entretien

Maille tendue – revêtement tissu : Nettoyage à sec avec une brosse souple ou avec un aspirateur.

Revêtement cuir : Nettoyage à sec avec un chiffon doux ou avec un aspirateur. Si nécessaire nettoyez avec un chiffon humide et séchez ensuite avec un chiffon doux. Utilisez uniquement des produits d'entretien spécifiques pour le cuir selon les indications du fabricant.

Surfaces en métal : Essuyez les surfaces avec un chiffon humide et séchez-les ensuite.

Surfaces en matière synthétique : Essuyez les surfaces avec un chiffon humide et séchez-les ensuite.

Si nécessaire utilisez des produits doux pour la vaisselle sans effet récurant.

En cas de très fortes salissures et de tâches, nous vous conseillons de nous contacter.

NL Onderhoudstips

Netbespanning – bekleding – stof: Met zachte borstel of stofzuiger droog reinigen.

Bekleding – leder: Met zachte borstel of stofzuiger droog reinigen. Eventueel licht vochtig afnemen en vervolgens met wollen doek drogen.

Metalen- en kunststof oppervlakken: Licht vochtig afnemen en vervolgens droogwrijven.

Bij ernstige verontreinigingen, vlekken e.d. raden wij u aan contact met ons op te nemen.

CZ Pokyny k ošetřování

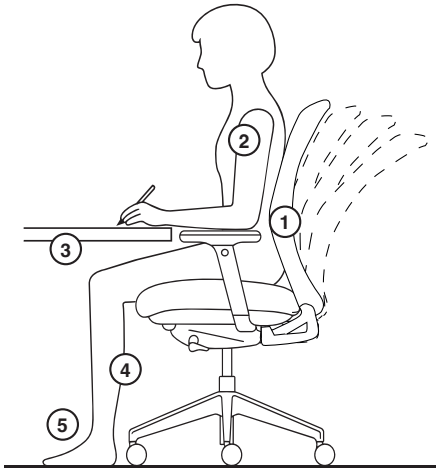
Sítoviny – čalounění – látkové potahy: Vyčistit zasucha pomocí měkkého kartáče nebo vysavače.

Čalounění – kožené potahy: Vyčistit zasucha pomocí měkkého hadříku nebo vysavače. V případě potřeby otřít vlhkým hadříkem, dále usušit vlněným hadříkem. Prostředky na ošetřování kůže používat podle návodu k užití.

Kovové povrchy: Otřít vlhkým hadříkem, potom vytřít dosucha.

Plastové povrchy: Otřít vlhkým hadříkem, potom vytřít dosucha. V případě potřeby použít běžné čisticí prostředky pro domácnost bez abrazivního účinku.

V případě hrubšího znečištění, skvrn atd. vám doporučujeme, abyste nás kontaktovali.



FR Votre position assise correcte

- 1 Le bassin et la partie inférieure de la colonne vertébrale sont en contact avec le dossier.
- 2 Les bras en position verticale, les coudes reposent sur les accoudoirs.
- 3 Les cuisses et les tibias forment un angle droit.
- 4 Entre le creux du genou et le bord avant de l'assise une distance d'une largeur de main est recommandée.

NL Zo zit u goed

- 1 Uw bekken en het onderste gedeelte van de wervelkolom moeten tegen de rugleuning drukken.
- 2 Als u uw bovenarmen recht houdt, moeten uw ellebogen op de armsteunen rusten.
- 3 De hoek tussen het onder- en bovenbeen moet negentig graden bedragen.
- 4 Tussen de knieholten en de voorkant van de zitting moet ongeveer een handbreedte ruimte aanwezig zijn.
- 5 Uw voetzolen moeten plat op de grond rusten.

CZ Jak správně sedět

- 1 Pánev a spodní část páteře přiléhají k opěradlu.
- 2 Ve svislé poloze paží se lokty dotýkají loketních opěrek.
- 3 Stehna a lýtka svírají pravý úhel.
- 4 Mezi podkolenní jamkou a předním okrajem sedáku je mezera přibližně na šířku dlaně.
- 5 Chodidla spočívají celou plocha na podlaze.

DE So sitzen Sie richtig

- 1 Becken und unterer Bereich der Wirbelsäule liegen an der Rückenlehne an.
- 2 Bei senkrechter Stellung der Oberarme berühren die Ellbogen die Armlehnen.
- 3 Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten Winkel.
- 4 Ungefähr eine Handbreite Abstand zwischen Kniekehle und Sitz-Vorderkante.
- 5 Fußsohlen mit ganzer Fläche auf dem Boden.

EN Sitting properly

- 1 Your pelvis and the lower part of your backbone rest against the backrest.
- 2 With your upper arms perpendicular, your elbows touch the armrests.
- 3 Your thighs form a right angle with your lower legs.
- 4 The gap between the back of your knee and the front edge of the seat is about a hand's width.



A-4950 Altheim
Linzer Strasse 22
T +43 (7723) 460-0
altheim@wiesner-hager.com

D-97080 Würzburg
Schürerstrasse 3
T +49 (931) 3 55 85-0
wuerzburg@wiesner-hager.com

NL-6101 XB Echt
Nobelweg 17
T +31 (475) 41 02 22
benelux@wiesner-hager.com

F-67201 Eckbolsheim
13, rue Ettore Bugatti
T +33 (3) 88 59 90 90
F +33 (3) 88 59 90 89
france@wiesner-hager.com

UK: Wiesner-Hager Ltd.
london@wiesner-hager.com

CZ-150 00 Praha 5
Drtinova 557/10
T +420 271 730 444
praha@wiesner-hager.com

CZ-396 01 Humpolec
Na Závodí 1357
T +420 565 501 411
humpolec@wiesner-hager.com

www.wiesner-hager.com

Certified acc. to: ISO 9001,
ISO 14001 and ISO 14025
Tested according to EN 1335.

paro_3_05/26

Direkt aufs Handy! Der schnellste Weg zum gesunden Sitzen.
Direct to your mobile! The quickest way to healthy sitting.
Directement sur votre portable !
La voie la plus rapide pour une position assise saine.
Přímou do mobilu! Nejrychlejší cesta ke zdravému sezení.

