

Zithoogte

De juiste zithoogte bepaalt u als uw onder- en bovenbenen een hoek vormen van 90°. Zorg ervoor dat u geen grote druk voelt op uw bovenbenen. Voeten plat op de vloer of op een voetenbank.

Zithoogte

Lager

- Hendel omhoog trekken
- Op de gewenste hoogte hendel loslaten.

Hoger

- Sta op
- Hendel omhoog trekken
- Op de gewenste hoogte hendel loslaten.

Hauteur du siège

Vous obtenez la hauteur d'assise correcte lorsque la jambe et la cuisse forment un angle de 90°.

Veillez à ne pas ressentir une trop grande pression sur les cuisses lorsque les pieds sont posés à plat sur le sol ou sur un repose-pieds.

Hauteur du siège

Plus bas

- Tirez la manette vers le haut
- Relâchez la manette à la hauteur voulue.

Plus haut

- Levez-vous
- Tirez la manette vers le haut
- Relâchez la manette à la hauteur voulue.

Sitzhöhe

Bei der optimalen Sitzhöhe beträgt der Winkel zwischen den Ober- und Unterschenkeln 90°. Achten Sie darauf, dass Sie keinen großen Druck auf Ihren Oberschenkeln verspüren. Die Füße müssen flach auf dem Boden oder auf einer Fußstütze aufliegen.

Sitzhöhe

Niedriger

- Hebel nach oben ziehen
- In der gewünschten Höhe den Hebel loslassen.

Höher

- Aufstehen
- Hebel nach oben ziehen
- In der gewünschten Höhe den Hebel loslassen.

Seat height

The seat height is right for you when your thigh and lower leg form an angle of 90°. Make sure that you do not feel excessive pressure on your thighs. Your feet should be flat on the floor or on a footrest.

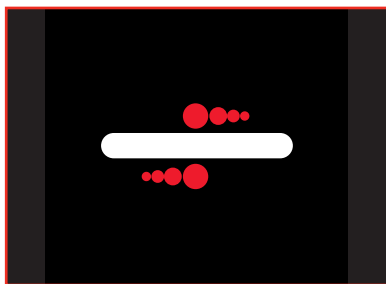
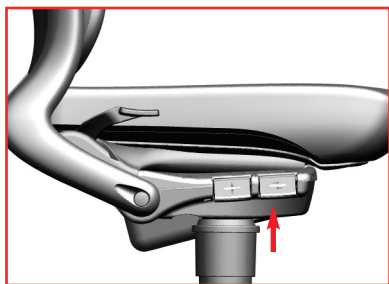
Seat height

To lower

- Pull lever up
- Release lever when desired height is reached.

To raise

- Stand up
- Pull lever up
- Release lever when desired height is reached.



Zitdiepte

De bovenbenen dienen goed ondersteund te worden, zodanig dat u de knieholte vrij laat. Voldoende ruimte voor de knieholte bereikt u door een vuist horizontaal (dus ongeveer vier vingers breed) tussen de voorkant van de zitting en de achterkant van uw benen te plaatsen.

Zitdiepte

Kleiner/groter

- Hengel omhoog trekken
- Duw de zitting naar achteren/naar voren
- In de gewenste stand hengel loslaten.

Profondeur du siège

La cuisse doit être bien soutenue, le creux du genou doit rester libre. Préservez entre le bord avant du siège et le creux du genou un espace égal à une largeur de paume.

Profondeur du siège

Réduction/augmentation

- Tirez la manette vers le haut
- Poussez le siège vers l'arrière/vers l'avant
- Relâchez la manette dans la position voulue.

Sitztiefe

Die Oberschenkel müssen ausreichend gestützt werden, so dass die Kniekehle frei bleibt. Der Freiraum für die Kniekehle ist ausreichend, wenn Sie Ihre Faust waagrecht (also etwa vier Finger breit) zwischen die Vorderseite des Sitzes und Ihrer Kniekehle bringen können.

Sitztiefe

Kürzer/länger

- Hebel nach oben ziehen
- Sitz nach hinten/vorne drücken
- In der gewünschten Stellung den Hebel loslassen.

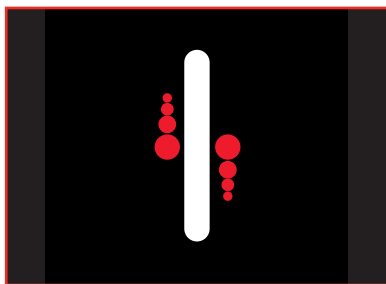
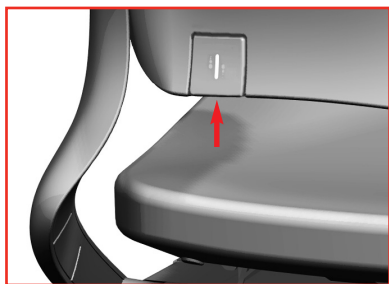
Seat depth

The thighs should be properly supported and there should be sufficient room behind the backs of the knees. Check this by placing your fist horizontally (in other words about four fingers wide) between the front of the seat and the backs of your knees.

Seat depth

Shorter/longer

- Pull lever up
- Push the seat backwards/forwards
- Release lever when desired position is reached.



Rughoogte

Een goede steun voor uw rug verkrijgt u door de lendenen te ondersteunen. U vindt dit gebied aan de onderzijde van de rug. Bij rechtop zitten voelt u een holle kromming. Hierin moet het meest naar voren komende gedeelte van de rugleuning vallen.

Rughoogte

Hoger/lager

- Hendel indrukken
- Rugleuning omhoog/omlaag
- In de gewenste stand hendel loslaten.

Hauteur du dossier

Votre dos adopte automatiquement une bonne position lorsque vous donnez appui à la région lombaire située au bas du dos, à hauteur des reins.

Lorsque vous êtes assis, le torse droit, le dos présente un creux, c'est là que doit venir se placer la partie la plus avancée du dossier.

Hauteur du dossier

Plus haut/plus bas

- Enforcez la manette
- Réglez le dossier vers le haut/le bas
- Relâchez la manette dans la position voulue.

Höhe der Rückenlehne

Zur optimalen Entlastung des Rückens muss der Lendenbereich gestützt werden. Der Lendenbereich ist der untere Bereich Ihres Rückens. Beim aufrechten Sitzen fühlen Sie eine Hohlkrümmung der Wirbelsäule. An dieser Stelle muss der am weitesten vorstehende Teil der Rückenlehne anliegen.

Höhe der Rückenlehne

Höher/niedriger

- Hebel eindrücken
- Rückenlehne nach oben/unten bewegen
- In der gewünschten Stellung den Hebel loslassen.

Back height

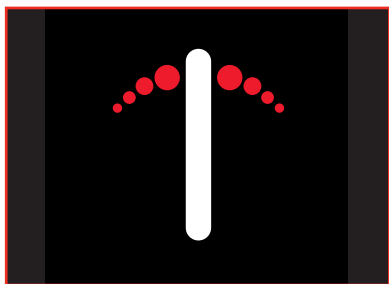
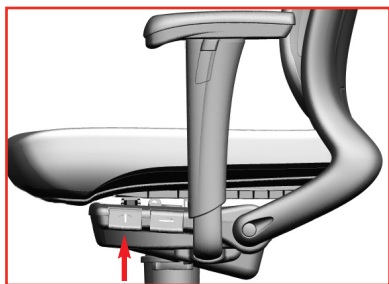
Proper support for your back is achieved by supporting the lumbar region. This is your lower back.

If you sit up straight you will feel a concave curve. The contours of the backrest should fit into the hollow in your back.

Back height

Higher/lower

- Press in the lever
- Raise/lower the backrest
- Release lever when desired position is reached.



Rughoek

Behalve een goede ondersteuning van de rug, wordt variatie van zithouding aanbevolen. Dit kunt u bereiken door, afhankelijk van uw werkzaamheden, de rughoek wisselend in te stellen: bij een luisterhouding de rugleuning achterover en bij een actieve houding de rugleuning voorover.

Inclinaison du dossier

Il est conseillé, en plus du réglage pour obtenir un bon appui du dos, de varier la position assise. En fonction de votre activité, vous devez modifier le réglage de l'angle formé par le dossier et le siège. Si vous êtes en situation de conversation, modifiez votre position pour obtenir un bon appui du dos.

Winkel der Rückenlehne

Neben einer guten Unterstützung des Rückens werden abwechselnde Sitzhaltungen empfohlen. Stellen Sie dazu den Winkel der Rückenlehne der jeweiligen Arbeit entsprechend ein: bei einer passiven Tätigkeit nach hinten und bei einer aktiven Tätigkeit nach vorne.

Angle of the back

While good support is very important, variation in sitting posture is also recommended. You can do this by adjusting the angle of the back depending on the type of work you are doing: if you are in a conversation situation you can angle the backrest backwards; if you are actively working you can angle it forwards.

Rughoek

Beweging blokkeren

- Bij de gewenste zithouding, hendel naar beneden drukken; onderste stand.

Blokkering opheffen

- Hendel in de stand omhoog zetten
- Hendel blijft omhoog staan
- Door lichte druk tegen de rugleuning wordt de blokkering opgeheven.

Inclinaison du dossier

Bloquer le mouvement

- Adopter la position assise souhaitée puis abaisser le levier ; position inférieure.

Libérer le blocage

- Relever le levier
- Le levier reste en position relevée
- Il suffit d'exercer une légère pression sur le dossier pour libérer le blocage.

Winkel der Rückenlehne

Bewegung blockieren

- In der gewünschten Sitzhaltung den Hebel nach unten drücken; unterste Stellung.

Blockierung lösen

- Hebel in die oberste Stellung bewegen
- Hebel bleibt oben
- Durch leichten Druck gegen die Rückenlehne wird die Blockierung gelöst.

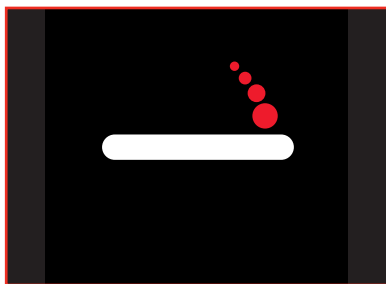
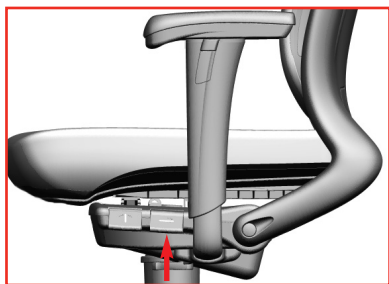
Angle of the back

To lock chair movement

- With the chair in the desired position, push the lever downwards to the lowest position.

To free chair movement:

- Move lever to top position, and leave it there
- Light pressure on the back of the chair will now allow the chair to be moved freely.



Zithelling

Als u lange tijd in één houding moet zitten, is het aan te bevelen de zitting schuin naar voren te kantelen. Hierdoor ontstaat minder druk op de bovenbenen en door het enigszins kantelen van het bekken ontstaat een gunstige stand van de wervelkolom.

Belangrijk is dat u bij schuine zit naar voren goed gebruik maakt van de rugleuning.

Zithelling

Schuin naar voren/neutrale stand

- Hengel omhoog trekken
- Leun voorover/achterover
- In de gewenste stand hengel loslaten.

Inclinaison de l'assise

Si vous devez travailler longtemps dans une même position, il est conseillé de faire basculer le siège en oblique vers l'avant. La pression sur les cuisses diminuera ainsi et en faisant quelque peu basculer les hanches, vous obtiendrez une bonne position de la colonne vertébrale.

Lorsque vous travaillez penché vers l'avant dans une position oblique, il est important d'utiliser convenablement le dossier du siège.

Inclinaison de l'assise

En oblique vers l'avant/position neutre

- Tirez la manette vers le haut
- Penchez-vous vers l'avant/vers l'arrière
- Relâchez la manette dans la position voulue.

Neigung der Sitzfläche

Wenn Sie lange in einer Position sitzen müssen, wird empfohlen den Sitz nach vorne zu neigen. Hierdurch wird der Druck auf die Oberschenkel reduziert und Ihre Wirbelsäule durch eine leichte Neigung des Beckens in eine günstige Position gebracht.

Wichtig ist, dass Sie beim nach vorne geneigten Sitzen die Rückenlehne nutzen.

Neigung der Sitzfläche

Schräg nach vorne/neutraler Stand

- Hebel nach oben ziehen
- Nach vorne/hinten lehnen
- In der gewünschten Stellung den Hebel loslassen.

Seat tilt

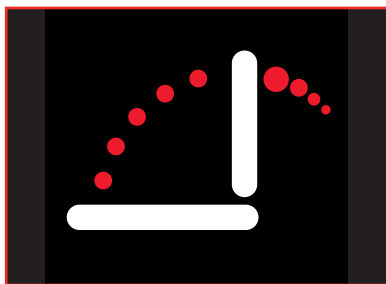
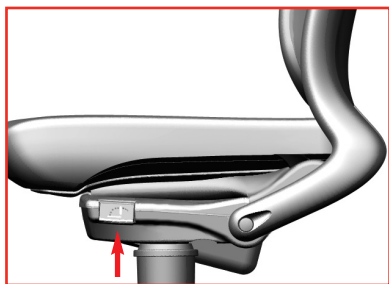
If you have to sit in one position for prolonged periods it is a good idea to tilt the seat so that it slopes forwards. This relieves pressure on your thighs, and the fact that the pelvis is slightly tilted means that the spine is automatically put into a good position.

When you have your seat tilted forwards it is important to lean well back against the backrest.

Seat tilt

Sloping forwards/neutral position

- Pull lever up
- Lean forwards/backwards
- Release lever when desired position is reached.



Zitstand blokkering (Synchro)

Ahrend 230 Synchro volgt de gebruiker als het ware vanzelf, terwijl in elke zithouding een optimale ondersteuning wordt gegeven. Toch kunt u – indien u dat wenst – de synchroonbeweging in elke gewenste stand blokkeren.

Blocage de position assise (Synchro)

Ahrend 230 Synchro suit l'utilisateur dans chaque mouvement, tout en assurant au corps un appui optimal dans chaque position assise. Si on le désire, on peut cependant bloquer le mouvement synchrone dans chaque position voulue.

Arretieren der Sitzposition (Synchro)

Ahrend 230 Synchro folgt der Bewegung des Benutzers wie von selbst, während in jeder Sitzhaltung der Körper optimal unterstützt wird. Die Synchronbewegung kann in jeder gewünschten Position arretiert werden.

Sitting position lock (Synchro)

Ahrend 230 Synchro automatically adjusts to the user, while providing optimum support for the body in every sitting position. The synchronous movement may, however, be locked in any position desired.

Zitstand blokkering (Synchro)

Synchroonbeweging blokkeren

- Bij de gewenste zithouding, hendel naar beneden drukken.

Blokkering opheffen

- Hendel in de stand omhoog zetten
- Hendel blijft omhoog staan
- Door lichte druk tegen de rugleuning wordt de blokkering opgeheven.

Blocage de position assise (Synchro)

Bloquer la synchronisation

- Adopter la position assise souhaitée puis abaisser le levier.

Libérer le blocage

- Relever le levier
- Le levier reste en position relevée
- Il suffit d'exercer une légère pression sur le dossier pour libérer le blocage.

Arretieren der Sitzposition (Synchro)

Synchronbewegung blockieren

- In der gewünschten Sitzhaltung den Hebel nach unten drücken.

Blockierung lösen

- Hebel in die oberste Stellung bewegen
- Hebel bleibt oben
- Durch leichten Druck gegen die Rückenlehne wird die Blockierung gelöst.

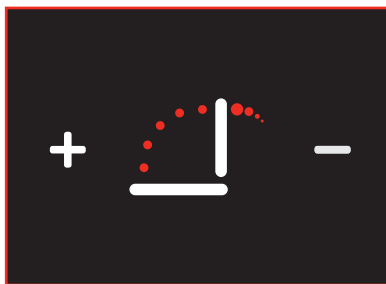
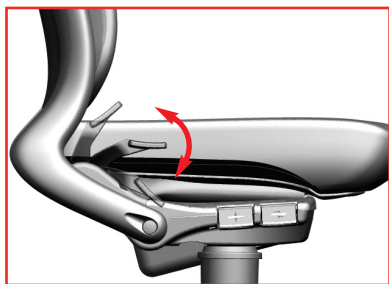
Sitting position lock (Synchro)

To lock synchronous mechanism

- Push lever down with the chair in the desired position.

To free synchronous mechanism

- Move lever to top position, and leave it there
- Light pressure on the back of the chair will now allow the chair to be moved freely.



Gewichtseinstellung (Synchro)

Voor optimaal zitcomfort is het van belang dat u de veerdruk zodanig afstelt op uw lichaamsgewicht, dat de rugleuning het bovenlichaam in elke zithouding goed ondersteunt. De veerdruk stelt u in met de hendel rechts naast de zitting van de stoel.

Réglage du poids (Synchro)

Pour un confort optimal en position assise, il est important de régler la pression du ressort en fonction de votre poids de sorte que le dossier offre un soutien optimal au buste dans n'importe quelle position assise. Le réglage de la pression du ressort a lieu à l'aide du levier sur la droite à côté du siège.

Gewichtseinstellung (Synchro)

Sie erzielen optimalen Sitzkomfort, wenn Sie den Federdruck so auf Ihr Körpergewicht einstellen, dass die Rückenlehne Ihren Oberkörper in jeder Sitzhaltung gut unterstützt. Den Federdruck stellen Sie mit dem Hebel rechts neben der Sitzfläche des Stuhls ein.

Weight adjustment (Synchro)

In the interest of optimal seating comfort, it is important to adjust the spring pressure to suit your body weight. This allows the back of the chair to offer the right support to your upper body in any sitting position. The spring pressure can be adjusted with the lever next to the seat on the right.

Gewichtseinstellung (Synchro)

Veerdruk lager

- Hendel een aantal keer omhoog trekken tot de gewenste veerdruk.

Veerdruk hoger

- Hendel een aantal keer naar beneden duwen tot de gewenste veerdruk.

Réglage du poids (Synchro)

Réduire la pression du ressort

- Tirer plusieurs fois le levier vers le haut jusqu'à obtenir la pression souhaitée du ressort.

Augmenter la pression du ressort

- Pousser plusieurs fois le levier vers le bas jusqu'à obtenir la pression souhaitée du ressort.

Gewichtseinstellung (Synchro)

Federdruck verringern

- Hebel ein paar Mal nach oben ziehen, bis der gewünschte Federdruck erreicht ist.

Federdruck erhöhen

- Hebel ein paar Mal nach unten drücken, bis der gewünschte Federdruck erreicht ist.

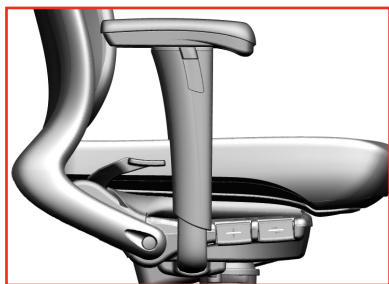
Weight adjustment (Synchro)

To reduce spring pressure

- Pull lever up several times till the desired spring pressure has been reached.

To increase spring pressure

- Push lever down several times till the desired spring pressure has been reached.



Armleggers

Om de nek- en schouderspieren te ontlasten, is het aan te bevelen de armleggers te gebruiken. Stel de hoogte van uw armleggers zo in, dat uw schouders ontspannen zijn en u voldoende ondersteuning voelt voor uw onderarmen. Voor een optimale aanpassing aan de lichaamsbouw, is het tevens mogelijk de armleggers in de breedte en de diepte te verstellen.



Armleggers

Hoger/lager

- Armlegger vasthouden
- Knop ingedrukt houden
- Armlegger omhoog/omlaag
- Op de gewenste hoogte knop loslaten.

Accoudoirs

Afin de décontracter les muscles du cou et des épaules, il est conseillé d'utiliser les accoudoirs. Réglez la hauteur de ceux-ci de façon à ce que les muscles de vos épaules soient détendus tout en disposant d'un soutien suffisant pour les avant-bras. Pour adapter le siège de façon optimale au corps, les accoudoirs peuvent en outre être ajustés dans la largeur et la profondeur.

Accoudoirs

Plus haut/plus bas

- Tenez l'accoudoir
- Enfoncez le bouton et maintenez-le dans cette position
- Remontez/abaissez l'accoudoir
- Relâchez le bouton à la hauteur voulue.

Armlehnen

Zur Entlastung der Nacken- und Schultermuskulatur wird empfohlen Armlehnen zu verwenden. Stellen Sie die Höhe Ihrer Armlehnen so ein, dass Ihre Schultern entspannen und Ihre Unterarme ausreichend gestützt sind. Zur optimalen Anpassung des Stuhles an den Körper lassen sich die Armlehnen auch seitlich und in der Tiefe zu verstellen.

Armlehnen

Höher/niedriger

- Armlehne festhalten
- Knopf eingedrückt halten
- Armlehne nach oben/unten bewegen
- In der gewünschten Stellung den Knopf loslassen.

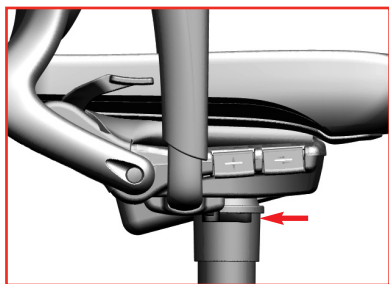
Armrests

It is recommended that armrests should be used in order to relieve the strain on the neck and the shoulder muscles. Adjust the height of your armrests so that your shoulders are relaxed and you feel sufficient support for your forearms. It is also possible to adjust the arms in width and depth in order to accommodate the user's body correctly.

Armrests

Higher/lower

- Grip the armrest
- Press the button and hold it down
- Raise/lower the armrest
- Release button when desired position is reached.



> Armleggers

Breder/smaller

- Hendel onder de zitting naar buiten draaien
- Armleggers breder/smaller maken
- In gewenste stand hendel naar binnen draaien.

> Armleggers

Voor-/achterwaarts

- Onder de armsteun zit een drukknop.
- Knop indrukken
- Schuif armsteun voor-/achterwaarts
- In de gewenste stand knop loslaten.

> Accoudoirs

Plus large/plus étroit

- Tournez la manette sous l'assise vers l'extérieur
- Réglez les accoudoirs plus large/plus étroit
- Dans la position voulue tournez la manette vers l'intérieur.

> Accoudoirs

En avant/en arrière

- Sous l'accoudoir se trouve un bouton-poussoir.
- Appuyez sur le bouton
- Tirez l'accoudoir vers l'avant/l'arrière
- Relâchez le bouton dans la position voulue.

> Armlehnen

Breiter/schmaler

- Hebel unter dem Sitz nach außen drehen
- Armlehnen breiter/schmaler einstellen
- In der gewünschten Stellung Hebel nach innen drehen.

> Armlehnen

Vorwärts/rückwärts

- Unter der Armlehne befindet sich ein Druckknopf.
- Knopf drücken und festhalten
- Armlehne nach vorne bzw. hinten schieben
- In der gewünschten Stellung Knopf loslassen.

> Armrests

Wider/narrower

- Turn the lever under the seat outwards
- Adjust the armrests wider/narrower
- In the required position turn the lever inwards.

> Armrests

Forwards/backwards

- There is a pushbutton under the armrest.
- Press the button
- Slide the armrest forwards or backwards
- When in the required position, release the button.



> Armleggers

Draaien

Om het ondersteuningsgebied van de onderarm en elleboog zo goed mogelijk aan te passen aan de aard van de werkzaamheden, kunnen de armleggers eenvoudig met de hand worden gedraaid.

De gewenste positie wordt met een klikmechanisme vastgehouden.

> Armleggers

Extra smal

Om de armleggers nog smaller in te kunnen stellen, worden zij als optie geleverd met in breedte verstelbare armsteunen.

- Pak het zachte bovendee van de armsteun vast en schuif dit naar binnen.

> Accoudoirs

Turner

Pour adapter au mieux la zone de soutien de l'avant-bras et du coude à la nature des travaux, les accoudoirs peuvent être tournés facilement à la main.

Un mécanisme de cliquage fixe facilement l'accoudoir dans la position voulue.

> Accoudoirs

Plus étroit

Pour que les pose-bras soient plus étroits, ils sont livrés en option avec des accoudoirs réglables en largeur.

- Prenez la partie supérieure soyeuse du repose-bras et rentrez-la vers l'intérieur.

> Armlehnen

Drehen

Um die Stützzone für Unterarm und Ellenbogen möglichst gut an die Art der Tätigkeiten anzupassen, lassen sich die Armlehnen einfach von Hand drehen.

Die gewünschte Position wird mit einem Einrastmechanismus fixiert.

> Armlehnen

Extra schmal

Wenn die Armlehnen noch schmäler einstellbar sein sollen, sind diese auf Wunsch mit in der Breite verstellbaren Armstützen lieferbar.

- Greifen Sie das weiche Oberstück der Armstütze und schieben Sie es nach innen.

> Armrests

Turning

In order to obtain the best possible adjustment of the supporting area for the lower arm and elbow to the work being carried out, the armrests can simply be rotated by hand.

A click mechanism ensures that they are held in the required position.

> Armrests

Extra narrow

In order to make the distance between the armrests even narrower, they are supplied, as an option, with supports that can be adjusted in the width.

- Take hold of the soft upper part of the armrest and slide it inwards.



Zwenkwielen

- Harde vloer: zachte wielen (afwijkende kleur loopvlak)
- Zachte vloer: harde wielen.

Gasveer

- Reparatie en vervanging alleen door een Ahrend monteur
- Gasveer nooit openen of verhitten.

Roulettes

- Sol dur: roulettes souples (surface de roulement de couleur différente)
- Sol tendre: roulettes dures.

Vérin pneumatique

- Réparations et remplacement de pièces uniquement par un technicien Ahrend
- Ne jamais ouvrir ni chauffer un vérin pneumatique.

Schwenkrollen

- Harter Fußboden: weiche Rollen (abweichende Farbe der Lauffläche)
- Weicher Fußboden: harte Rollen.

Gasfeder

- Reparatur und Austausch nur durch einen Ahrend-Monteur
- Gasfeder nie öffnen oder erhitzen.

Swivel castors

- Hard floor: soft castors (runner surface in contrasting colour)
- Soft floor: hard castors.

Gaslift

- Repair and replacement must only be done by an Ahrend service technician.
- Never open or heat the gas lift casing.

ahrend

Ahrend 230

Instructies
voor gebruikers

Instructions
pour l'utilisateur

Bedienungs-
anleitung für
Benutzer

Instructions
for users

