

duo-back balance®

Bedienungsanleitung
Operating instructions
Gebruikershandleiding
Instructions



design: Martin Ballendat



Einleitung

Herzlichen Glückwunsch zu Ihrem ROHDE & GRAHL-Bürodrehstuhl. Mit dem **duo-back balance**[®] haben Sie sich für einen Drehstuhl mit höchsten ergonomischem Anspruch entschieden. Um eine optimale Unterstützung zu gewährleisten, folgen Sie bitte den Anweisungen dieser Broschüre.

Die Armlehnen sind optional erhältlich und können von Ihrem Modell in Form und Funktion abweichen.

Introduction

Congratulations on the purchase of your ROHDE & GRAHL office swivel chair. With the **duo-back balance**[®], you have chosen a swivel chair with high ergonomic qualities.

We recommend that you now prepare your **duo-back balance**[®] to fit your body optimally.

This description explains the wide range of adjustments.

All instructions regarding "left" and "right" are related to the seated position. The armrests are available optionally. Design and function can differ depending on your model.



Inleiding

Gefeliciteerd met uw nieuwe bureaustoel van ROHDE & GRAHL. Met **duo-back balance**[®] 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.

Introduction

Nous vous félicitons de l'acquisition d'une chaise de bureau ROHDE & GRAHL. Vous avez choisi le siège ergonomique **duo-back balance**[®]. Voici quelques recommandations pour une utilisation optimale de votre siège. Cette description explique l'équipement complexe. Les accoudoirs sont disponibles en option. La forme et les fonctions peuvent différer selon votre modèle.



Bewegung ist Lebensqualität.

Dynamisch Sitzen bedeutet gesund Sitzen.

Normale Bürodrehstühle bieten dem Rücken nur einen begrenzten Raum für Bewegungen.

Der **duo-back balance**® eröffnet Ihnen neue Freiräume und bietet alle Funktionen eines modernen Bürodrehstuhls - mit einem starken Plus an Ergonomie:

Standard



**duo-back
balance**®



Der **duo-back balance**® mit seinem patentierten **Balance-Effekt** erfüllt die europäische Norm **EN-1335**.

Balance.

Die **Balance-Funktion** des **duo-back balance**® ist einzigartig und folgt jeder Rückenbewegung. Es entsteht eine angenehm ausgewogene Bewegung der Rückenlehnen zu beiden Seiten. Dank der zweigeteilten Lehne wird der Rücken unterstützt, ohne Druck auf die Wirbelsäule auszuüben. Der **Balance-Effekt** der Rückenlehne ermöglicht eine leichte Torsion der Wirbelsäule und führt zu einer verbesserten Nährstoffversorgung der Bandscheiben.





2



3



Die Abbildungen zeigen den "Balance-Effekt" der Rückenlehne:

- 1 Die Rückenlehne passt sich perfekt an und gibt dem Rücken Halt.
- 2 Bei einer Drehung des Oberkörpers nach links folgt die Rückenlehne ohne den Kontakt zu verlieren.
- 3 Bei einer Drehung des Oberkörpers nach rechts folgt sie ebenfalls angenehm und unterstützend.

Movement is quality of life.

Dynamic sitting means healthy sitting.

Normal office swivel chairs give your back only a limited amount of supported movement.

The **duo-back balance**[®] gives a new freedom to you and offers all functions of a modern office swivel chair – with innovative ergonomic engineering.

Standard



**duo-back
balance**[®]



The **balance effect** of **duo back-balance**[®] is covered by a world-wide patent application and meets the european standard **EN-1335**.

Balance.

The unique **balance function** of the **duo back-balance**[®] follows any movement of the back.

This creates a pleasant "balanced" movement of the backrests to both sides. Due to the two-part backrest the spinal column is supported without exerting

pressure. Furthermore the **balance effect** of the backrest allows for a light torsion of the spinal column and makes for an improved nutrient supply of the spinal disc.





2



3



The figures show the balance effect of the backrest.

- 1** *The backrest perfectly conforms and keeps the back supported.*
- 2** *By turning the upper part of the body to the left, the backrest follows without losing contact.*
- 3** *By turning the upper part of the body to the right, the backrest follows comfortably and supportively as well.*

Beweging is een levensbehoefte.

Dynamisch zitten betekent goed zitten.

Normale bureaustoelen bieden de rug maar een beperkte mogelijkheid om te bewegen.

De **duo-back balance**[®] biedt u naast alle functies van een moderne bureaustoel een enorme bewegingsvrijheid.

Standaard



duo-back balance[®]



De **duo-back balance**[®] met het gepatenteerde **balance effect** voldoet aan de Europese norm **EN-1335**.

Balance.

De **balance functie** van de **duo-back balance**[®] volgt elke beweging van de rug en is daarmee uniek. De doordachte constructie zorgt voor een aangename en uitgebalanceerde beweging van de rugleuning aan beide kanten. Dankzij de

tweedelige rugleuning wordt de rug uitstekend ondersteund zonder druk op de wervelkolom.

Het **balance effect** van de rugleuning maakt een lichte draaiing van de wervelkolom mogelijk.





2



3



De afbeeldingen tonen het balance effect van de rugleuning:

- 1** De rugleuning past zich perfect aan en geeft de rug steun.
- 2** Bij draaien van het bovenlichaam naar links volgt de rugleuning zonder het contact te verliezen.
- 3** Bij draaien van het bovenlichaam naar rechts volgt de rugleuning aangenaam wordt de rug gelijktijdig goed ondersteund.

Mouvement = Qualité de vie.

Une assise dynamique comporte une assise saine.

Les sièges de bureau « normaux » n'offrent qu'un espace limité pour les mouvements du dos.

Le **duo-back balance**[®] ouvre des espaces libres nouveaux et offre toutes les fonctions d'un siège de bureau moderne ergonomique.

Standard



duo-back balance[®]



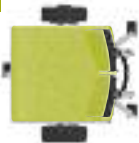
L'effet de balance du **duo back-balance**[®] est breveté à l'échelle mondiale et répond à la norme européenne **EN-1335**.

Balance.

La fonction de balance du **duo-back balance**[®] est unique et obéit à chaque mouvement du dos. Il se produit un mouvement des dossiers, équilibré et agréable de part et d'autre. Grâce au dossier mi-parti, la colonne vertébrale est soutenue sans pression.

De plus, l'effet de balance du dossier permet une torsion légère de la colonne vertébrale et aboutit à un meilleur apport nutritif des disques vertébraux.

1





2



3



Les images montrent l'effet de balance du dossier :

- 1** *Le dossier s'adapte parfaitement au dos.*
- 2** *Par une rotation du torse à gauche, le dossier suit sans perdre le contact.*
- 3** *Par une rotation du torse à droite, le dossier suit aussi agréablement.*

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

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

Bitte umblättern >>>

When adjusting the seat height make sure that the angle between thigh and lower leg is not less than 90°. The feet should always 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 om er op te letten 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 >>>



Sitzhöhen- und Sitztiefenverstellung

Zur Sitzhöhenverstellung befindet sich rechtsseitig unter dem Sitz ein Muldengriff **A**, den Sie in der Sitzposition mit den Fingern nach oben drücken. Bei Entlasten des Sitzes hebt sich der Sitz unter Gasfederdruck.

Zur Sitztiefenverstellung finden Sie rechtsseitig eine kleine Drucktaste **B**. Im Sitzen drücken Sie diese Taste und stützen Sie sich mit dem Rücken gegen die Lehne. Der Sitz bewegt sich nach vorne – bei Erreichen der gewünschten Sitztiefe die Taste loslassen. Der Sitz rastet in 7 Stellungen (bei 60mm Verstellbereich) ein.

Seat height and seat depth adjustment

For adjustment of the seat height, you will find a handle **A** underneath the right side of the seat. While seated pull the handle upwards to lower the seat height. When you take your weight off the seat and pull the lever upwards, the seat rises. For adjustment of the seat depth, you will find a small push-button **B** on the right side. While seated, press this button and lean against the backrest. Then the seat moves forward. Release the button when the seat reaches the desired depth. The seat locks in place in a choice of 7 positions (adjustment range 60 mm).

Zithoogte en zitdiepte

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.

Voor het verstellen van de zitdiepte drukt u de knop **B** in. Zolang deze knop ingedrukt is kunt u de zitting naar voren en naar achteren bewegen.

Réglage de la hauteur et de la profondeur du siège

Afin de régler la hauteur du siège, vous trouverez sous le siège du côté droit une poignée **A** sur laquelle 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.

Pour régler la profondeur du siège, vous trouverez sous le siège à droite un petit bouton-poussoir **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 et lorsque vous avez atteint la profondeur souhaitée, relâchez le bouton. Le siège peut s'encliqueter dans 7 positions différentes (plage de réglage 60 mm).



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 >>>

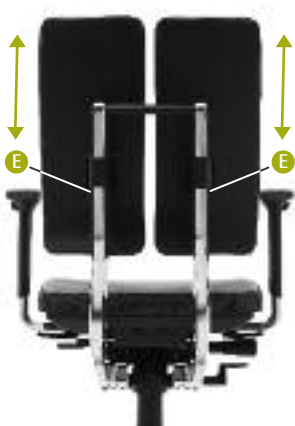


duo-back balance® Höhen- einstellung der Rückenlehne

Um die Rückenlehnenhöhe zu verstellen, drücken Sie den jeweiligen Knopf **E** unterhalb des Rückenflügelhalters und stellen die gewünschte Höhe für jeden Flügel einzeln ein. Durch Loslassen des Knopfs fixiert der Rückenflügel in der vorgegebenen Rasterung.

duo-back balance® backrest height adjustment

In order to adjust the backrest height, press the button **E** beneath the respective backrest connector support and adjust the desired height for each connector individually. You can fix the position of the backrest connectors by releasing the button



Verstellen van de rugleuninghoogte van de duo-back balance®

Voor het verstellen van de rugleuning drukt u op de knoppen **E** aan de achterzijde van de rugleuning. U kunt dan de twee rugleuningdelen los van elkaar in hoogte verstellen. Als u de knoppen **E** weer loslaat blijft de rugleuning op de gewenste hoogte staan.

duo-back balance® réglage de la hauteur du dossier

Pressez le bouton **E** sous les ailes du dossier respectives pour le réglage du dossier et positionnez individuellement la hauteur souhaitée pour chaque aile du dossier. Lâchez le bouton pour fixer la hauteur du dossier.



3

Synchronmechanik Synchron tilt mechanism Zithoek Mécanisme synchrone

Jeder Mensch ist anders. Um Ihrem Rücken eine optimale Unterstützung geben zu können, wird der Gegendruck der Rückenlehne auf Ihr individuelles Körpergewicht eingestellt. Der Oberkörper soll in seiner Position gehalten, aber nicht nach vorne gedrückt werden. Wenn die Rückenlehne jeder Bewegung Ihres Oberkörpers folgt, ist der Gegendruck richtig eingestellt. **Bitte umblättern >>>**

People are different. 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 >>>

Ieder mens is anders. 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 >>>

Chacun est différent. 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 Muldengriff **C**, den Sie in der Sitzposition mit den Fingern nach unten drücken. Damit aktivieren Sie die kombinierte (synchronisierte) Neigungsmechanik von Sitz und Rücken. Die Anlehne kann ebenfalls in Sitzposition über das rechtsseitige Handrad **D** stufenlos auf Ihr individuelles Körpergewicht eingestellt werden. Sie können die Rückenlehne durch nach oben drücken in 4 Positionen arretieren.

Synchron tilt mechanism

On the left side beneath the seat, there is a handle **C** that you can press downwards while seated. This activates the combined (synchronised) inclination mechanism of seat and backrest. The backrest suspension can be infinitely adjusted to your individual bodyweight via the handle **D** on the right. By pressing upwards the backrest is lockable in 4 positions.

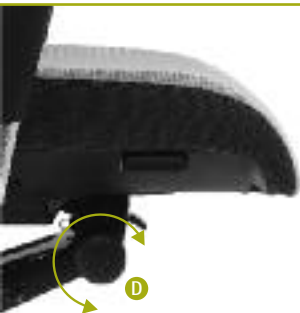


Zithoek

Met de hendel aan de linkerzijde van de bureaustoel **C** kunt u het gecombineerde bewegingsmechanisme van zitting en rugleuning activeren. Dit doet u door de hendel naar beneden te drukken. De tegendruk kunt u vanuit zitpositie traploos instellen door middel van de draaiknop **D** aan de rechterzijde van de stoel. Door het naar boven trekken van hendel **C** kunt u de zithoek fixeren in een door u gewenste stand.

Mécanisme synchrone

Sous le siège à gauche, vous trouverez une poignée **C** sur laquelle vous pouvez appuyer vers le bas 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 **D** située sous le siège à droite. Il faut presser le dossier vers le haut pour le bloquer (4 positions).



4

Armlehnenverstellung Armrest adjustment Armleunigen Réglage des accoudoirs

Um die Schultermuskulatur bei der Bildschirmarbeit zu entlasten, sollten beide Ellenbogen bei entspannter, aufrechter Sitzhaltung auf den Armlehnen aufliegen. Ober- und Unterarm bilden dabei einen nahezu rechten Winkel. Für die optimale Arbeitshaltung ist häufig eine Einstellung der Tischhöhe notwendig. Armlehnen und Tischfläche sollten sich auf einer Ebene befinden.

Bitte umblättern >>>

In order to relieve the shoulder muscles while working on a screen, both elbows should rest on the armrests while sitting relaxed and upright. The upper arm and forearm nearly form a right angle. It is often 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 pendant le travail d'écran, 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 souvent 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

3D-Multifunktionsarmlehne

Die Höhe der Armlehnen (1) wird über die Taste **G** eingestellt. Die Breiteneinstellung (2) erfolgt über die sitzunterseitigen Schnellspanner **H**.

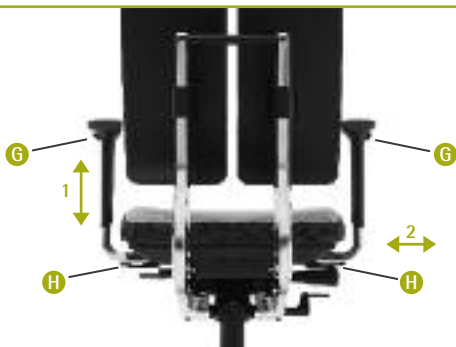
Die Armauflagen sind in der Tiefe (3) und horizontalen Schwenkstellung gegen Einrastdruck in der Position verstellbar.

Armrest adjustment

3D multifunction armrest

The height of the armrests (1) can be adjusted by means of the buttons **G**.

The width is adjustable (2) by means of the quick releases **H** beneath the seat. The depth and horizontal angle position of the armrest pads can be adjusted (3) by using sliding and rotating hand pressure.



Armleuningen

3D multifunctionele armleuning

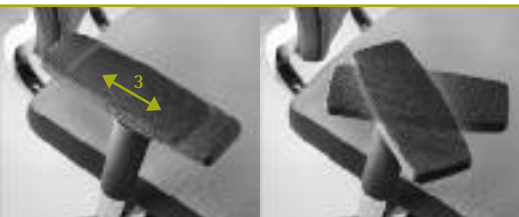
Met de drukknoppen **G** aan de buitenkant van de armleuningen stelt u de armleuninghoogte (1) in. De breedte (2) van de armleuningen kan worden versteld nadat u de klemmen **H** onder de zitting naar beneden gedrukt heeft. Als u de klemmen weer vastzet zijn de armleuningen weer gefixeerd. De armleggers zijn ook in diepte verstelbaar (3) en draaibaar.

Réglage des accoudoirs

Accoudoirs 3D multifonctions

Les accoudoirs (1) se règlent en hauteur à l'aide des boutons **G**.

Pour le réglage en largeur (2), il faut avoir recours aux serrages rapides **H** situées sous le siège. Vous pouvez également ajuster les repose-bras en profondeur (3), les faire pivoter à l'horizontale et les bloquer en position par enclenchement dans un cran.



5

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

Durch die Sitzneigeverstellung wird, ähnlich einem Keilkissen, die Sitzfläche nach 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

Durch Ziehen des sitzunterseitigen Schiebers **J** und leichtes Entlasten des Sitzes, können Sie die Sitzfläche um ca. 4° neigen. Das Hereindrücken des Schiebers macht diese Einstellung rückgängig.

Adjustment of seat angle

You can incline the seat through 4° by pulling the slider **J** beneath the seat and releasing slightly the seat. You can reverse this adjustment by pressing the slider out.



Zitneigverstelling

De zitneigverstelling wordt bediend met de knop **J**, rechts onder de zitting, direct achter de armleuningbeugel. Wanneer deze knop wordt uitgetrokken kantelt de zitting 4° naar voren. Indrukken van de knop zorgt ervoor dat de zitting weer in de uitgangspositie komt.

Réglage de l'inclinaison de l'assise

Si vous tirez le levier **J** sous le siège et soulagez légèrement le siège, l'assise est inclinable à env. 4°. Cet ajustement est réversible si vous pressez le levier.



6

Dynamisch Sitzen mit dem "Balance-Effekt"
Dynamic sitting by means of the "balance effect"
Dynamisch zitten met het "balance effect"
Assise dynamique par « l'effet de balance »

Das innovative Konstruktionsprinzip der Rückenlehnenflügel passt sich jeder Bewegung des Oberkörpers an.

Der einzigartige Balance-Effekt unterstützt das komplexe System von Rückenmuskulatur, Wirbelsäule, Kreuz- und Steißbein, Bändern und Bandscheiben und ermöglicht so ermüdungsfreies, dynamisches Sitzen. Nutzen Sie die Möglichkeiten die Ihnen dieser einzigartige Stuhl bietet!

The innovative design principle of the backrest connectors adapts to any movement of the upper part of the body.

The unique balance effect supports the complex system of back muscles, spinal column, sacral bone, tail bone, ligaments and intervertebral discs and allows for dynamic sitting without tiring. Use the various possibilities of this unique chair!

De innovatieve en doordachte constructie zorgt ervoor dat de rugleuning zich aan elke beweging van het bovenlichaam aanpast. Het unieke balance effect ondersteunt de rug maximaal en staat borg voor ontspannen en dynamisch zitten. Maak er gebruik van!

Le principe de construction innovant du dossier mi-parti s'adapte à chaque mouvement du torse. L'effet de balance unique soutient le système complexe de la musculature dorsale, la colonne vertébrale, du sacrum, du coccyx, des ligaments et des disques intervertébraux et ainsi, une assise dynamique et infatigable est possible. Utilisez les possibilités de cette chaise unique!





Gedruckt auf Satimat Green
FSC certified paper
SGS-COC-003161

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