

KÜHL®



MIREO

www.koehl.com







Bitte beachten Sie folgende Hinweise zur richtigen Einstellung Ihres neuen MIREO!

1 SitzhöhenEinstellung

Durch Zugtaste stufenlos einstellbar.

2 GewichtsAnpassung / Gegendruck der Rückenlehne

Mittels herausziehbarem Handrad lässt sich der Anpressdruck der Rückenlehne durch Drehen anpassen. Drehen nach vorne erhöht den Anpressdruck, nach hinten verringert ihn.

3 Armlehnen

MF-AL30. HöhenEinstellbar mittels Druckknopf unterhalb der Armauflage. Tiefen und breiteneinstellbar durch Verschieben der Armauflage. Armauflagen schwenkbar.

3D-AL10. HöhenEinstellbar mittels Druckknopf unterhalb der Armauflage. Tiefen und breiteneinstellbar durch Verschieben der Armauflage.

4 RückenlehnenhöhenEinstellung

Durch Nachobenziehen der Lehne lässt sich diese im Zentimeterraster um 6 cm in der Höhe einstellen.

5 Schiebesitzfunktion

Durch Ziehen der Funktionstaste, unterhalb des Sitzes, lässt sich der Sitz in der Tiefe Ihrer Beinlänge anpassen.

6 KÖHL-Bandscheibenstütze (KBS®)

Durch Drehen des Einstellrades nach rechts oder links lässt sich die Wölbung der Rückenlehne im Lordosenbereich exakt an Ihre Wirbelsäule anpassen, wodurch eine gestützte, aufrechte Sitzposition gewährleistet wird.

7 Synchronfreischaltung

Durch Herunterdrücken der Zugtaste schalten Sie die Rückenlehne frei = dynamisches Sitzen. Durch Hochziehen der Taste können Sie die Rückenlehne in jeder Position arretieren.

7a Sitzneigeeinstellung

Herausziehen der Zugtaste neigt die Sitzfläche um zusätzlich 4° nach vorne, Hereindrücken der Zugtaste deaktiviert diese Funktion wieder.

8 Kopfstütze

Einfaches Nachobenziehen oder Herunterdrücken mit Rastereinstellung. Neigung individuell einstellbar.





Please notice the following directions concerning the correct adjustment of your new MIREO!

- 1 Seat height adjustment**
Continuously adjustable via lever.
- 2 Adaption to weight / Counter pressure of backrest**
Via handwheel which you can draw out, you can adjust the tension of the backrest by turning it. Turning forward increases the pressure, turning backwards reduces it.
- 3 Armrests**
MF-AL30. In height adjustable via button beneath the armrest. In depth and width adjustable by sliding the armrest. 30° turnable arm-pads.
3D-AL10. In height adjustable via button beneath the armrest. In depth and width adjustable by sliding the armrest.
- 4 Vertical backrest adjustment via up & down-technique**
By pushing the button under the backrest it can be adjusted up to 6 cm in height.

5 Sliding seat

By pulling out the key lever, you can adapt the seats to your personal requirements

6 Adjustable KÖHL-Lumbar-Support (KBS®)

By turning the handwheel to the right, the vaulting of the backrest will be adapted exactly to the shape of your spine. This guarantees a supported, upright seating position.

7 Disengaging of the synchronised movement

By pushing down the lever you release the backrest = dynamic sitting. By pulling it up you can lock the backrest in any position.

7a Seat tilt adjustment

By pulling out the lever the seat inclines for additional 4° forward, pushing the lever back inside deactivates this function.

8 Headrest

Easy to pull up or push down. Individually adjustable inclination.



Gebruikt u onderstaande handleiding, om uw MIREO correct in te stellen!

1 Zithoogte instelling

Deze kunt u met de knop rechts van uw stoel bedienen.

2 Gewichtaanpassing / Tegendruk rugleuning

Door middel van uittrekbare hendel kunt u de tegendruk aanpassen. Links meer druk, recht minder druk.

3 Armleuningen

MF-AL30. In hoogte instelbaar middels een drukknop onder de armpad. Armpads draaibaar tot 30° en in diepte verschuifbaar.

AL10. In hoogte instelbaar middels een drukknop onder de armpad. Armpads in diepte en breedte verschuifbaar.

4 De rugleuning hoogte

De rugleuning is tot 6cm hoogte in een raster te verstellen, door de complete rug naar boven te trekken.

5 Schuifzitting

Door middel van knop links voor direct onder de zitting, kan de zitdiepte tot worden ingesteld.

6 Lendensteun

Door middel van knop links voor direct onder de zitting, kan de zitdiepte tot worden ingesteld.

7 Synchroon vrij stelling

Door de hendel rechts van uw stoel 1 stand naar onderen te bewegen, wordt de synchroon vrije stand in werking gezet. Zie voor tegendruk instelling hoofdstuk tegendruk.

7a Zitneiginstelling

Door de hendel van de synchroon instelling uit te trekken, kan een extra zitneig worden bereikt.

8 Hoofdsteun

Eenvoudig van boven naar beneden te schuiven. Individueel instelbaar.





F

Merci de bien vouloir respecter les indications suivantes pour l'ajustable correcte de votre MIREO!

1 Réglage de la hauteur d'assise

Réglage en continu à l'aide d'une manette.

2 Réglage de la contre-pression du dossier en fonction du poids de l'utilisateur

Sous l'assise : Le bouton tournement extensible simple qui permet de régler la contre-pression du dossier. On augmente la contre-pression en tournant vers la droite, on la diminue en tournant vers la gauche.

3 Accoudoirs

MF-AL30. Accoudoirs 4D avec manchettes en mousse P.U confortable. Réglables en hauteur par un bouton situés sous la manchette d'accoudoir. Réglables en profondeur. Réglables en largeur. Pivotants à 30°: Supports d'accoudoir en alu poli.

3D-AL10. Réglage en hauteur par un bouton situé sous la manchette d'accoudoir. Réglables en profondeur. Réglables en largeur.

4 Réglage en hauteur du dossier

Réglables en hauteur sur 6 cm par une nouvelle technique par crans.

5 Assise coulissant

En tirant la manette située à l'avant de l'assise vous pouvez adapter la profondeur de l'assise à la longueur de vos jambes.

6 Règlage d'appui lombaire KÖHL (KBS®)

En tournant la molette vers la droite, vous adaptez le dossier réglable à la courbure de votre dos, assurant ainsi une position assise idéale.

7 Débrayage du mécanisme Synchron

En poussant la manette vers le bas vous libérez le dossier = assise dynamique. En tirant la manette vers le haut, vous pouvez bloquer le dossier dans la position souhaitée.

7a Réglage de l'inclinaison d'assise

En tirant la manette, la surface d'assise s'incline d'environ 4° vers l'avant. En poussant la manette, vous désactivez cette fonction.

8 Appui-tête

Réglable en hauteur et La hauteur correcte de votre siège 1 en inclinaison.





D

Grundlagen für ergonomisch richtiges Sitzen.
Bitte bei der Einstellung beachten!

Die korrekte **Sitzhöhe** ① richtet sich nach Ihrer Unterschenkel­länge. Ein Winkel von 90° - 100° ist richtig.

Achtung! Austausch und Arbeiten im Bereich des Sitzhöhen­ein­stelle­mentes (Gasfeder) nur durch eingewiesenes Fachpersonal!

Die **Armlehnenhöhe** ② wird so eingestellt, dass die Ellenbogen parallel zur Tischoberfläche unter Entlastung des Schultergürtels senkrecht auf den Armauflagen aufliegen.

Die **Rückenlehne** sollte so oft wie möglich frei beweglich (Permanentfunktion) eingestellt sein. Nur dadurch ist dynamisches Sitzen möglich!

Die Position und Wölbung der **KÖHL Bandscheibenstütze (KBS®)** ③ wird so eingestellt, dass Ihr Becken gut abgestützt wird und Ihre Wirbelsäule sich dadurch aufrichtet.

Die **korrekte Tischhöhe** ④ ergibt sich aus Ihrer **Sitz-** ① und **Armlehnenhöhe** ②, die bei einer ergonomischen Arbeitsplatzgestaltung auf Ihre Körpergröße

einstellbar sein muss. Fußstützen können zu hohe Tische ausgleichen, zu niedrige Tische müssen erhöht werden.



General basis for ergonomic seating. Please take notice of our information for the right adjustment of your chair!

The **correct seat height** ① depends on the length of your shank. A 90 to 100 degree angle is accurate.

Attention! Changes and service concerning the seat height adjustment (gas lift) can only be done by authorized staff.

The **height of the armrest** ②, is to be adjusted, that your elbows rest parallel to the desk surface while they are placed on the armrest surfaces and therefore reduce the burden on the neck and shoulder region.

The **backrest** should always be actively movable (permanent function). The only way to allow dynamic sitting!

The position and vaulting of the **KÖHL-Lumbar-Support (KBS®)** ③ is to be adjusted that your pelvis is stabilized in order to bring your spine in an upright position.

The **correct height of the desk** ④ results from the height of the seat ① and the armrests ②. If your office is designed to ergonomical standards, the desk must be adjustable to your body length. Footrests can equalize desks that are too high, low desks must be adapted to your size.



De basis voor ergonomisch verantwoord zitten. Gebruik daarvoor deze handleiding!

De juiste zithoogte ① wordt bepaald door de hoek van uw boven- en onderbeen. Deze moet ongeveer 90° - 100° bedragen.

Let op! Verwisselen van de gasveer kan alleen worden gedaan door gekwalificeerd personeel.

De armleuning hoogte ② moet zo worden ingesteld, dat de ellebogen parallel aan uw bureau liggen, zonder dat er extra druk in uw schouders ontstaat.

De rugleuning zal altijd in vrije stand moeten staan (Permanentfunctie), zodat dynamisch zitten mogelijk is.

Door middel van een draaiknop rechts onder aan de rugleuning, kunt u de bolling van de **KÖHL-Lenden-Steun (KBS®)** ③, i naar eigen wens en wervelkolom instellen, zodat een juiste rechte zithouding wordt bereikt.

De juiste bureau hoogte ④ wordt bepaald door uw zit- ① en armleuning hoogte ②, die bij een ergonomisch werkplek op uw lichaamshoogte moet zijn in te stellen. Een voetensteun kan bij een hoog bureau uitkomst bieden. Een te laag bureau zal opnieuw moeten worden ingesteld.



Le fondement d'une assise ergonomique. Veuillez faire attention pour assurer un bon ajustage !

La hauteur correcte de votre siège ① s'orientera à la longueur du bas de vos jambes. Un angle de 90°-100° est correct.

Attention! Seules les personnes initiées sont autorisées au remplacement et aux travaux dans la zone de l'élément de réglage de la hauteur du siège (vérin pneumatique).

Il faut régler **la hauteur des accoudoirs** ② de sorte que les coudes reposent parallèlement à la hauteur de la table et que les avant-bras puissent toucher la table pour délester ceinture scapulaire.

Le **dossier** devrait être toujours réglé en position mobile (fonction permanente). Ceci est indispensable pour garantir une position assise dynamique!

La position et la courbure de **l'appui lombaire KÖHL (KBS®)** ③ sont réglées de sorte que votre bassin soit bien soutenu et que votre colonne vertébrale soit redressée.

La **hauteur correcte de la table** ④ résulte de la hauteur de votre siège ① et de celle de vos accoudoirs ② qui doit être réglable en fonction de votre taille du corps si vous souhaitez aménager votre poste de travail de façon ergonomique. Des repose-pieds peuvent compenser des tables élevées, les tables trop basses doivent être adaptées en hauteur.



KÖHL GmbH
Sitzmöbel

Paul-Ehrlich-Straße 4
D - 63322 Rödermark
Tel.: +49 (0) 60 74 / 9 28 - 0
Fax: +49 (0) 60 74 / 9 59 51
eMail: info@koehl.com
www.koehl.com