

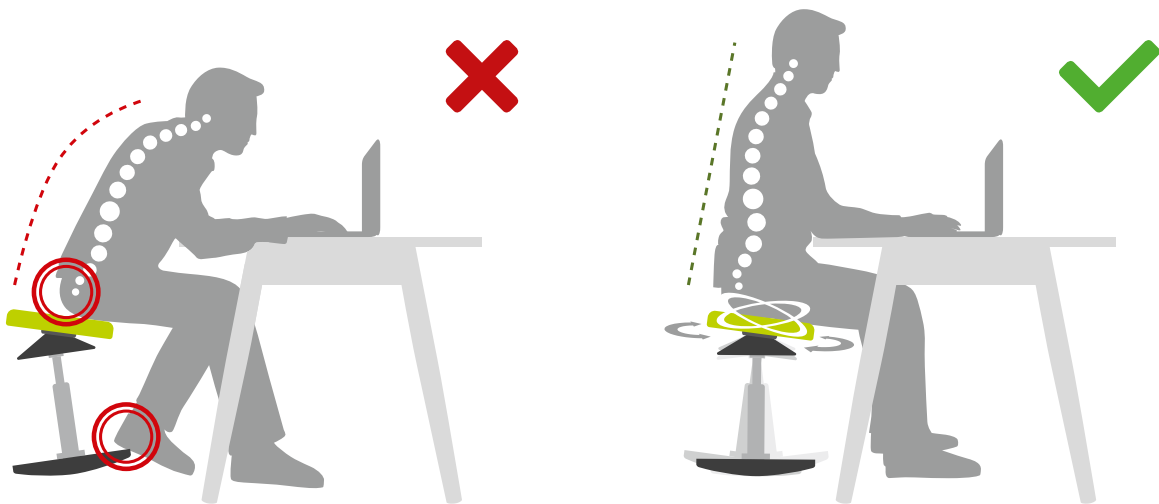
## BEDIENUNGSANLEITUNG

ERGO & Friends Bürohocker 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 **ERGO & Friends** zunächst maßvoll – vor allem, wenn Sie bereits an Rückenbeschwerden leiden. Ihre Rückenmuskeln müssen das „Mitsitzen“ erst wieder lernen. Sobald Sie das Sitzen auf einem ERGO & Friends Bürohocker 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“.



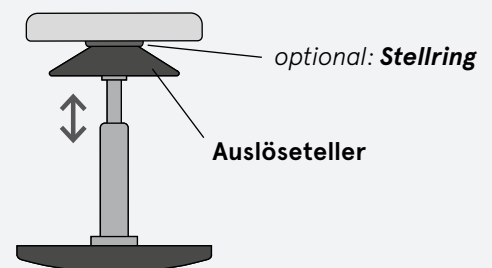
### Bitte beachten Sie:

ERGO ist kein gewöhnlicher Stuhl, sondern ein ergonomisches Sitzmöbel mit **permanent allseits beweglicher Sitzfläche** – ähnlich wie ein Gymnastikball. Bitte beachten Sie, die Bewegung ist nicht arretierbar. Setzen Sie sich daher auf die Mitte der Sitzfläche – beide Füße auf dem Boden. Stützen Sie die Füße nicht auf der Bodenwippe ab. **Stellen oder knien Sie sich keinesfalls auf einen ERGO!**

### 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).





# LÖFFLER

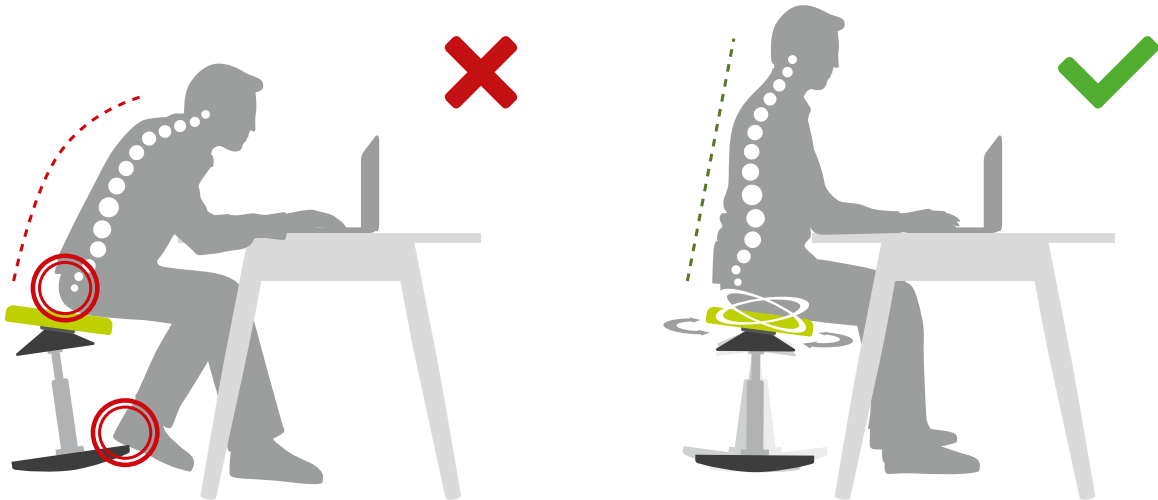
## OPERATING INSTRUCTIONS

ERGO & Friends office 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 & Friends** 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 ERGO & Friends office 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.



### Please observe:

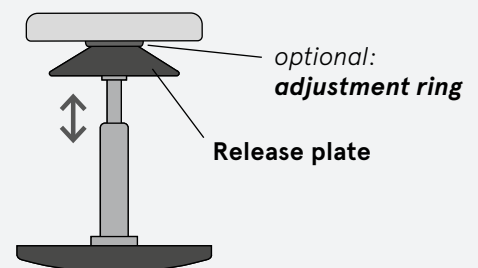
ERGO is not a normal chair, but an ergonomic item of seating furniture with a **permanently flexible seat to all sides** – similar to an exercise ball. Please observe that the movement is not lockable. Therefore sit **in the middle** of the seat – with both feet on the ground. Do not support your feet on the rocking base.

**Do not knee or stand on an ERGO under any circumstances whatsoever!**

### 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).



LÖFFLER GmbH · Rosenstraße 8 · D-91244 Reichenschwand  
T +49 (0)9151 83008-0 · info@loeffler.de · [www.loeffler.de](http://www.loeffler.de)

Publication date: 12/2015 / Illustrations may show options. Misprints and technical changes reserved.

\* 30 years guarantee on everything except of upholstery materials at an average using of 8 hours per business day. Please visit [www.loeffler.de/en/guarantee/](http://www.loeffler.de/en/guarantee/) for details.

