



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

**Achtung!** Austausch und Arbeiten im Bereich des Sitzhöhen­einstellelementes (Gasfeder) nur durch eingewiesenes Personal.

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

Die **Rückenlehne** sollte immer 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.

**Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise zur richtigen Einstellung Ihres neuen KÖHL-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 **Synchron­freischaltung**  
Durch Herunterdrücken der Zugtaste wird die Rückenlehne freigeschaltet = dynamisches Sitzen. Durch hochziehen der Taste kann die Rückenlehne in jeder Position arretiert werden.

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

⑤ **Schiebesitzfunktion**  
Durch Ziehen der Funktionstaste lässt sich der Sitz in der Tiefe der Beinlänge anpassen.

⑥ **KÖHL-Bandscheibenstütze (KBS®)**  
Durch drehen des Einstellrades nach rechts oder links lässt sich die Wölbung der Rückenlehne im Lordosenbereich

exakt an die Wirbelsäule anpassen, wodurch eine gestützte, aufrechte Sitzposition gewährleistet wird.

⑦ **Rückenhöhen­einstellung**  
Durch Nachobenziehen der Lehne lässt sich diese im Zentimeterraster um 6 cm in der Höhe einstellen.

⑧ **Kopfstütze**  
Einfaches Nachobenziehen oder Herunterdrücken mit Rastereinstellung. Neigung individuell einstellbar.



Die **korrekte Sitzhöhe** ① hängt von der Länge Ihres Schen­kels ab. Ein Winkel von 90° bis 100° ist richtig.

**Achtung!** Änderungen und Service be­zogen auf die Sitzhöhen­einstellung (Gasfeder) dürfen nur von autorisiertem Personal durchgeführt werden.

Die **Höhe der Armlehne** ② ist so ein­zustellen, dass Ihre Ellenbogen parallel zur Tischoberfläche auf den Armauflagen aufliegen und die Lasten auf den Hals und die Schulter reduziert werden.

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

Die Position und Wölbung der **KÖHL-lumbar-support KBS®** ③ ist so ein­zustellen, 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.

**Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise zur richtigen Einstellung Ihres neuen KÖHL-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-AL 10.** In height adjustable via button beneath the armrest. In depth and width adjustable by sliding the armrest.

**4 Synchronous back incline adjustment:**  
By pushing down the lever you release the backrest = dynamic sitting. By pulling it up you can lock the backrest in any position.

**4a Seat incline adjustment:**  
By pulling out the lever the seat inclines for additional 4° forward, pushing the lever back inside deactivates this function.

**5 Sliding seat function:**  
By pulling out the key lever you can adjust the seat in depth according to the length of your thighs.

**6 Adjustable KÖHL-lumbar-support (KBS®):**  
By turning the handwheel the vaulting of the backrest will be adapted exactly to the shape of your spine. This guarantees a supported, upright seating position.

**7 Vertical back adjustment via up- & down-technique:**  
By pulling up the backrest it can be adjusted in one-centimeter-steps for altogether 6 cm in height.

**8 Headrest:**  
Easy to pull up or push down. Individually adjustable inclination.



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 pourront procéder 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 surface de la table, à la verticale des accoudoirs pour délester la ceinture thoracique

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 5 et de celle de vos accoudoirs 6 qui doit être réglable en fonction de votre taille du corps si vous souhaitez aménager votre place de travail de façon ergonomique. Des repose-pieds peuvent compenser des tables élevées, les tables trop basses doivent être adaptées en hauteur.

**Bitte beachten Sie die folgenden Hinweise zur richtigen Einstellung Ihres neuen KÖHL-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 tournant 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 PU confortable. Réglables en hauteur par un bouton situés sous la manchette d'accoudoir. Réglables en pro-

fondeur. 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 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.

**4a 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.

**5 Assise coulissante**  
En tirant la manette située à l'avant gauche de l'assise vous pouvez adapter la profondeur de l'assise à la longueur de vos jambes.

**6 Appui lombaire réglable (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 Réglage en hauteur du dossier**  
Réglables en hauteur sur 8 cm par une nouvelle technique par crans.

**8 Appui-tête**  
Réglables en hauteur en en inclinaison



**KÖHL GmbH Bürositzmöbel**  
Paul-Ehrlich-Straße 4 • D-63322 Rödermark  
Telefon: +49 (0) 60 74/9 28-0 • Fax: +49 (0) 60 74/9 59 51  
info@koehl.com • www.koehl.com