

BIOSWING 360 iQ

Bedienungsanleitung



1. Platz

im BGI-Report 5/2008  
„Ergonomische Untersuchung  
besonderer Büroarbeitsstühle“

Herausgeber der Studie: DGUV  
(Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung)

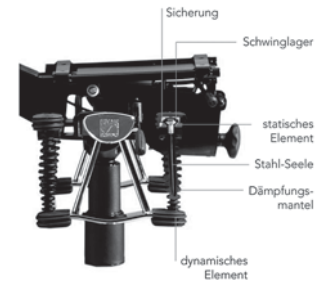
**HAIDER®**  
  
**BIOSWING**

## Wir beglückwünschen Sie zu Ihrem neuen HAIDER BIOSWING!

HAIDER BIOSWING Sitzsysteme verfügen über eine weltweit einzigartige Technologie: ein nach allen Seiten bewegliches, kontrolliert gedämpftes Sitzwerk, das die Energie des Körpers dynamisch reflektiert.

Ihr Gehirn antwortet hierauf mit ständigen Mikroimpulsen an Ihre Haltungsmuskulatur. Körper und Geist gelangen in ein aktives Gleichgewicht. HAIDER BIOSWING Sitzsysteme steigern maßgeblich Konzentrationsfähigkeit, Wohlbefinden und Leistungsvermögen.

### Das HAIDER BIOSWING Sitzwerk.



Um alle Einstellungsmöglichkeiten\* optimal nutzen zu können, lesen Sie bitte die nachfolgende Bedienungsanleitung.

Wir wünschen Ihnen Überlegenheit im Sitzen auf Ihrem neuen HAIDER BIOSWING.

Ihr Team von HAIDER BIOSWING



\* Einstellungsmöglichkeiten je nach gewählter Ausstattung!



**HAIDER BIOSWING**  
Gesundheitssitz- und  
Therapiesysteme GmbH

Dechantseeser Str. 4  
D - 95704 Pullenreuth

Tel. +49 (0) 92 34 - 99 22 - 0  
Fax +49 (0) 92 34 - 99 22 66

[www.bioswing.de](http://www.bioswing.de)  
[info@bioswing.de](mailto:info@bioswing.de)

# Übersicht der Bedienelemente

- 1 Sitzhöhe
  - 2 Sitzneigungsverstellung \*
  - 3 Beckenbalance
  - 4 Sitztiefenverstellung \*
  - 5 Armlehne Höhenverstellbar
  - 6 Armlehne Multifunktional
  - 7 Rückenlehnenhöhenverstellung
  - 8 Lumbalstütze
  - 9 Rückenlehnenneigung
  - 10 VarioBackMatic (Rückenlehnenneigung/ -druck)
- (Einstellmöglichkeiten je nach gewählter Ausstattung bzw. Typ!)

\* **Beachten Sie:** Sitzneigung und Sitztiefe lassen sich auch bei der Ausstattungsvariante ohne der am unteren Bild angezeigten Bedienelemente individuell einstellen!



# Sitzhöhe

1

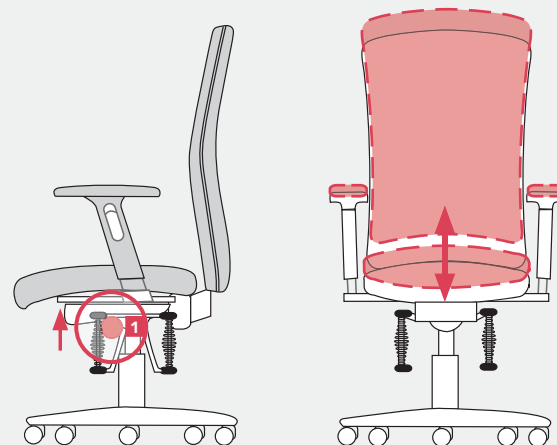
Stellen Sie die Höhe der Sitzoberfläche auf Höhe der Kniekehle. Ober- und Unterschenkel bilden einen rechten bis leicht geöffneten Winkel. Die Füße stehen ganzflächig auf dem Boden – ohne Druck auf die Oberschenkel.

## Sitzfläche niedriger

Bediengriff **1** im Sitzen nach oben ziehen und in gewünschter Position loslassen. Beachten Sie bitte beim Absenken der Sitzfläche die Klemmgefahr im Fußbereich zwischen Fußkreuz und Sitzwerk.

## Sitzfläche höher

Sitz entlasten, Bediengriff **1** nach oben ziehen und in gewünschter Position loslassen.



## 2 Sitzneigungsverstellung

Zur Unterstützung der physiologisch richtigen Beckenkipfung können Sie die Sitzfläche entweder mit Permanentkontakt oder in beliebiger Neigung einstellen. Die Neigung des Sitzes sorgt für die gewünschte Aufrichtung der Wirbelsäule in ihre natürliche Doppel-S-Form.

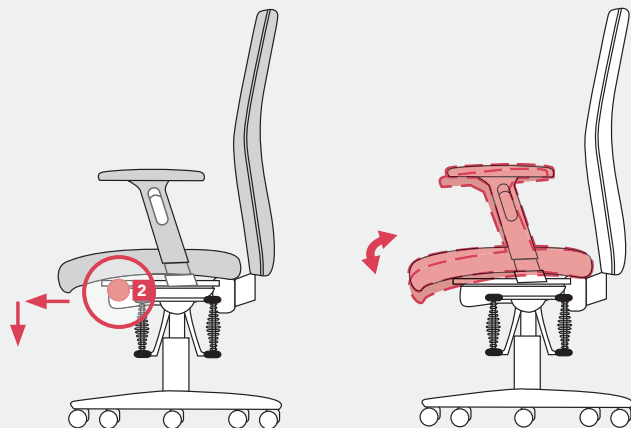
### Sitzneigung mit Permanentkontakt

Bediengriff **2** im Sitzen nach vorne und anschließend nach unten drücken. Die gesamte Sitzfläche neigt sich entsprechend Ihrer Körpergewichtsverlagerung und Oberschenkelposition. Deaktivierung erfolgt indem der Bediengriff wieder nach oben gezogen wird.

### Sitzneigung individuell anpassen

Bediengriff **2** im Sitzen nach vorne drücken, gewünschte Neigung durch Körpergewichtsverlagerung und Oberschenkelposition bestimmen und anschließend Bediengriff loslassen.

*Bei der Ausstattungsvariante ohne Bediengriff* lässt sich die Sitzneigung mittels der integrierten Verstellechraube unter dem Sitzpolster, vorne mittig, durch Drehen im oder gegen den Uhrzeigersinn individuell verändern.

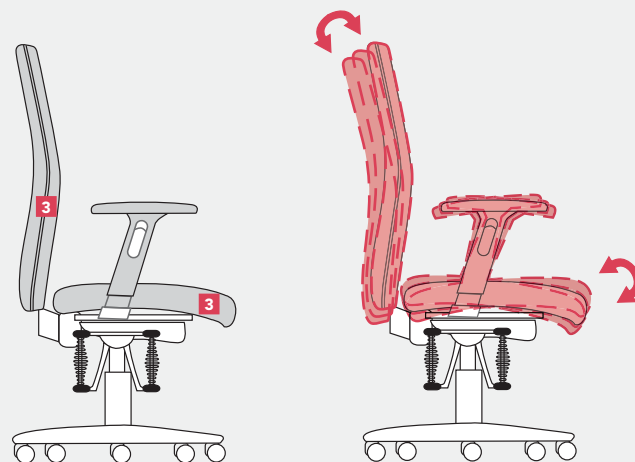


## 3 Beckenbalance

Die Beckenbalance ermöglicht Ihnen eine harmonische Anpassung der Sitzfläche an unterschiedliche Sitzhaltungen. Das motiviert zum aktiven Sitzen mit offenem Sitzwinkel und fördert damit zusätzlich die Stabilisierung Ihrer Rückenmuskeln.

### Beckenbalance mit Permanentkontakt

Synchron zu Ihrer Sitzhaltung folgt die Sitz- und Rückenfläche **3** automatisch Ihren Bewegungen. Körpergewicht einfach nach vorne oder hinten verlagern und die Sitzfläche neigt sich entsprechend. Es ist keine gesonderte Bedienung erforderlich.



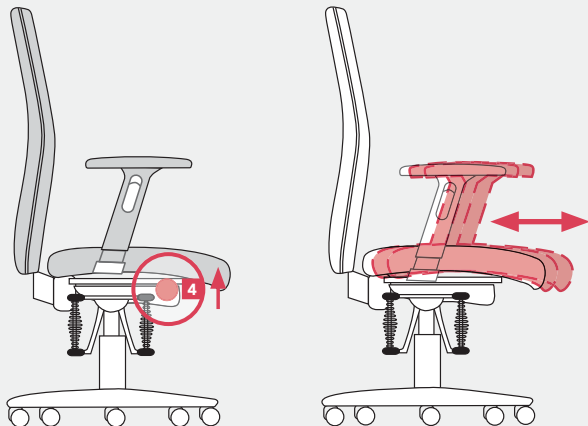
## 4 Sitztiefenverstellung

Durch die Sitztiefenverstellung können Sie die Sitzfläche individuell an die Oberschenkelgröße anpassen. Achten Sie darauf, dass die Sitzflächenvorderkante in etwa drei Finger breit von der Kniekehle entfernt ist.

### Sitzfläche individuell anpassen

Bediengriff **4** im Sitzen nach oben ziehen und gleichzeitig durch Schieben des Sitzpolsters nach vorne oder hinten die Sitztiefe verändern.

**Bei der Ausstattungsvariante ohne Bediengriff** lässt sich die Sitztiefe mittels integriertem Schnellspannhebel unter dem Sitzpolster, vorne rechts am Sitzträger, individuell um  $\pm 2,5$  cm verändern. Schnellspannhebel anheben, Sitzpolster verschieben und anschließend Schnellspannhebel wieder fest andrücken. (Im Bedarfsfall: Sollte sich das Sitzpolster nicht verschieben lassen, so ist der gelöste Schnellspannhebel einige Umdrehungen gegen den Uhrzeigersinn zu drehen. Sollte das Sitzpolster nach der Positionsveränderung nicht fest fixiert sein, so ist der gelöste Schnellspannhebel einige Umdrehungen im Uhrzeigersinn zu drehen.)



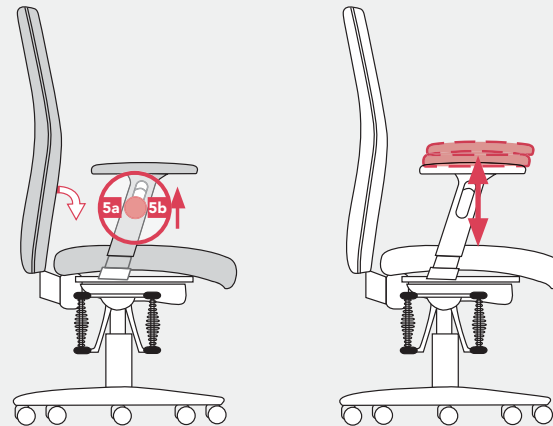
## 5 Armlehne Höhenverstellbar (1F)

Zur Entlastung der Schulter- und Nackenmuskulatur können die Armlehnen in der Höhe eingestellt werden. Justieren Sie die Höhe so, dass Sie keine Anspannung in der Schulter spüren.

### Armlehne auf Höhe einstellen

- **Version mit Drehknopf:**  
Mittels Drehknopf **5a** kann die Höhe stufig eingestellt werden.
- **Version mit Zugtaste:**  
Bediengriff **5b** nach oben ziehen, gleichzeitig Auflagen auf gewünschte Höhe bringen und anschließend Zugtaste loslassen.

(Beide Armlehnenversionen lassen sich durch die Langlochführung am Träger in der Breite regulieren. Schrauben an der Unterseite des Sitzpolsters lösen, Breite durch Ziehen der Armlehne nach außen oder innen bestimmen und anschließend Schrauben wieder fest anziehen.)



## 6 Armlehne Multifunktional (4F)

Zur Entlastung der Schulter- und Nackenmuskulatur können die Armlehnen in der Höhe eingestellt werden. Justieren Sie die Höhe so, daß Sie keine Anspannung in der Schulter spüren. Zusätzlich können die Armlehnenauflagen auf die jeweiligen Oberkörperproportionen in Breite und Tiefe angepasst, sowie hinsichtlich der Unterarmstellung gedreht werden.

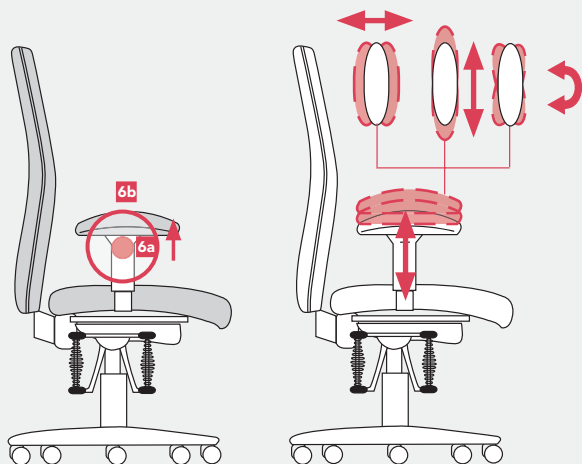
### Armlehne auf Höhe einstellen

Zugtaste **6a** nach oben ziehen, gleichzeitig Auflagen auf gewünschte Höhe bringen und anschließend Zugtaste loslassen.

### Armlehnenauflage auf Breite und Tiefe einstellen oder drehen

Durch spürbaren Rastwiderstand die Armauflagen **6b** nach links/rechts oder nach vorne/hinten schieben bzw. nach aussen/innen schwenken.

(Armlehnen lassen sich durch die Langlochführung am Träger in der Breite regulieren. Schrauben an der Unterseite des Sitzpolsters lösen, Breite durch Ziehen der Armlehne nach aussen oder innen bestimmen und anschließend Schrauben wieder fest anziehen.)

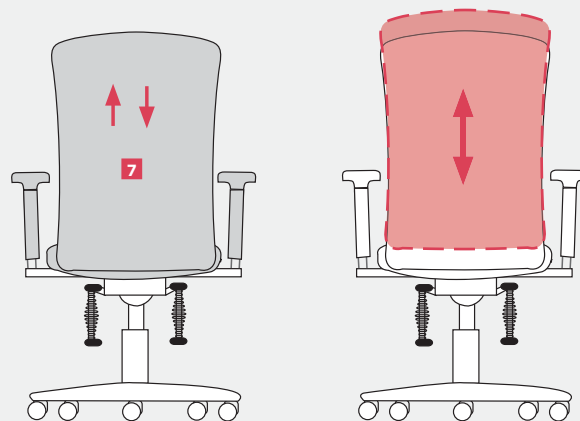


## 7 Rückenlehnenhöhenverstellung

Die Höhe der Rückenlehne können Sie an die persönlichen Wirbelsäulenmaße individuell anpassen.

### Rückenlehne auf Höhe einstellen

Im Sitzen mit beiden Händen nach hinten greifen und Rückenlehne **7** in unterster Stellung durch Schieben nach oben auf gewünschte Höhe bringen. Bitte beachten Sie, daß die Rückenlehne nur in oberster Position wieder nach unten gebracht werden kann.

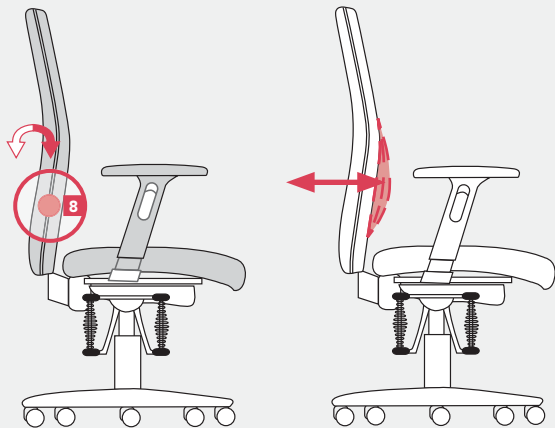


## 8 Lumbalstütze

Durch die individuell einstellbare Lumbalstütze können Sie eine stufenlose Anpassung der Wölbung im Bereich der Lendenlordose vornehmen. Die Wölbung stellen Sie sich durch Anpassung der Rückenlehnenhöhe **7** in etwa auf Gürtelhöhe, damit Ihre Lendenwirbelsäule optimal gestützt wird.

### Lumbalstütze an Rückenkontur anpassen

Drehrad **8** an der Rückenlehne nach vorne drehen verstärkt die Wölbung. Drehen nach hinten bewirkt eine Abschwächung der Wölbung.

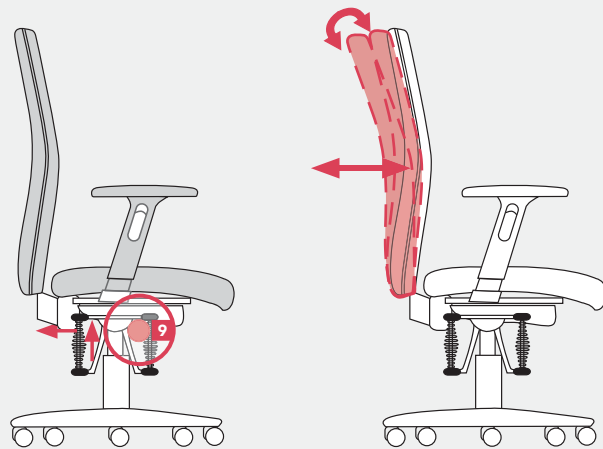


## Rückenlehnenneigung

9

Die Rückenlehnenverstellung ermöglicht Ihnen eine stufenlose Neigung. Sie können die Rückenlehne entweder in einer Ihnen gewünschten Neigung fixieren oder die Rückenlehne durch die Permanentanpassung entsprechend Ihren Bewegungsabläufen anpassen. So animieren Sie sich, auch in dieser Bewegungsachse häufig die Sitzhaltung zu wechseln.

**Rückenlehnenneigung individuell einstellen oder mit Permanentkontakt** Bediengriff **9** im Sitzen nach oben ziehen. Die Rückenlehne folgt Ihren Bewegungen. Hebel loslassen und die Rückenlehne ist in der Neigung fixiert. Den Permanentkontakt können Sie aktivieren, indem Sie den Bediengriff nach oben ziehen und nach hinten drücken.



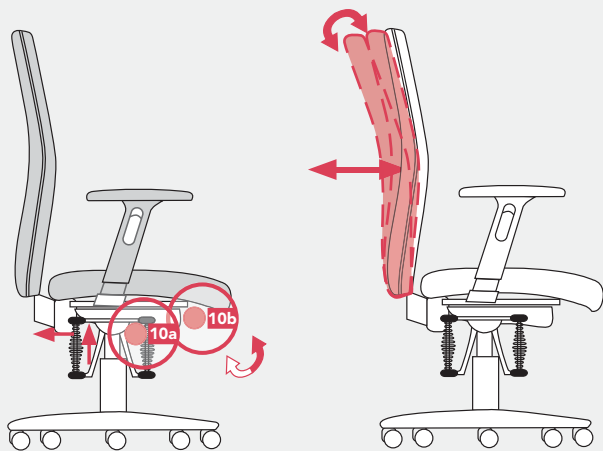
## 10 VarioBackMatic (Rückenlehnenneigung/-druck)

Die VarioBackMatic ermöglicht Ihnen durch die stufenlose Rückendruckanpassung und -neigung eine körpergerechte Anpassung an alle Bewegungsabläufe. Versuchen Sie die Einstellung des Rückendrucks so zu wählen, dass Sie beim Zurücklehnen nie das Gefühl haben zu viel Kraft aufwenden zu müssen. So animieren Sie sich, auch in dieser Bewegungsachse häufig die Sitzhaltung zu wechseln.

**Rückenlehnenneigung individuell einstellen oder mit Permanentkontakt**  
Bediengriff **10a** im Sitzen nach oben ziehen. Die Rückenlehne folgt Ihren Bewegungen. Hebel loslassen und die Rückenlehne ist in der Neigung fixiert. Den Permanentkontakt können Sie aktivieren, indem Sie den Bediengriff nach oben ziehen und nach hinten drücken.

### Rückendruck individuell anpassen

Bediengriff **10a** im Sitzen nach oben ziehen und nach hinten drücken, so dass sich die Rückenlehne in der Neigung bewegen lässt. Handrad **10b** vorne rechts unterhalb der Sitzfläche im Uhrzeigersinn drehen und der Rückendruck wird stärker. Drehen gegen den Uhrzeigersinn und der Rückendruck wird geringer.



## Besondere Hinweise

Den Bürodrehstuhl bestimmungsgemäß nur zum Sitzen verwenden. Niemals auf den Stuhl steigen!

### Gasfeder

Austausch und Arbeiten im Bereich der Gasfeder zur Höhenverstellung dürfen nur durch eingewiesenes Fachpersonal getätigt werden. Gasdruckfeder nicht erhitzen oder gewaltsam öffnen.

### Rollen

Zu Ihrer Sicherheit ist der Bürodrehstuhl seriell mit selbstbremsenden Rollen ausgestattet, um bei unbelasteten Zustand ein Verschieben zu erschweren.

Achten Sie bei einem Wechsel des Bodenbelags auf die richtige Wahl der Rollen.

Für den Einsatz auf weichen Böden (z.B. Teppich) sollte der Stuhl mit harten Rollen ausgestattet sein. Die harten Rollen sind einfarbig.

Für den Einsatz auf harten Böden (z.B. Parkett, Fliesen, Linolium) sollte der Stuhl mit weichen Rollen ausgestattet sein. Die weichen Rollen sind zweifarbig, d.h. die Lauffläche hat eine andere Farbe.

### Wartung und Pflege

Ihr Bürodrehstuhl ist bei normalem Gebrauch wartungsfrei. Lack/Kunststoff und Metalloberflächen mit einer weichen Handbürste oder Tuch und Feinwaschmitteln, Seifen oder Fett lösenden Spülmitteln reinigen. Je nach Einsatz ist eine regelmäßige Reinigung/Pflege des Polsterbezuges empfehlenswert. Stoffbezüge/Microfaser sind durch Absaugen oder mit handelsüblichen Trockenschäum zu reinigen. Lederbezüge halten Sie durch handelsübliche Lederpflegemittel für viele Jahre geschmeidig (Sonneneinstrahlung). Flecken sind möglichst sofort zu behandeln. Führen Sie jedoch an einer nicht sichtbaren Stelle einen Test durch. Durch eine punktuelle Reinigung kann ein farblicher Unterschied zum unbehandelten Polsterbezug sichtbar werden.



# Qualitäts-Pass

Dieses Zertifikat garantiert ständige Qualitäts- und sorgfältige Endkontrolle.

Die HAIDER BIOSWING GmbH übernimmt hiermit die Garantie für eine einwandfreie Beschaffenheit und Funktionsfähigkeit des Produktes.

**Die Garantie beträgt 5 Jahre** unter Berücksichtigung einer täglich 8-stündigen Nutzungsdauer bei einer maximalen Gewichtsbelastung von 110 kg.

Beginn der Garantiezeit ist der Tag der Übergabe/Auslieferung an unseren Vertragspartner.

(Garantie-Zeit im Schicht- und Dauereinsatz sowie Garantie-Leistung, -Einschränkung und -Ausschlüsse können Sie bei uns anfordern oder auf [www.bioswing.de](http://www.bioswing.de) einsehen.)

Dieses Produkt wurde von unseren Mitarbeitern sorgfältig montiert und geprüft.

---

Unterschrift

Bei eventueller Beanstandung des Produktes bitten wir Sie uns die nachfolgende Seriennummer mitzuteilen.

Seriennummer:

Ihr Vertragspartner:

k03475-00