



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 depends on the length of your shank. A 90 to 100 degree angle is accurate.

**Attention!** Changes and service concerning the seat height adjustment (gaslift) 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.

**Please notice the following directions concerning the correct adjustment of your new 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.

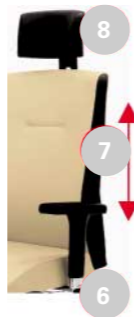
**4a Seat incline adjustment:**  
By pulling out the lever the seat inclines for additional 4° forward, pushing the lever back inside deactivates this function.

**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