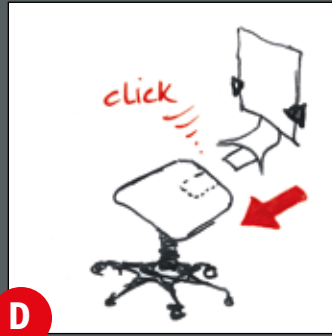
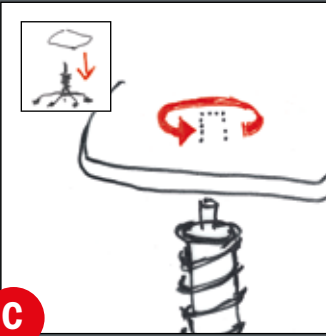
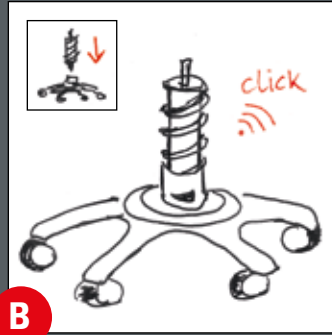
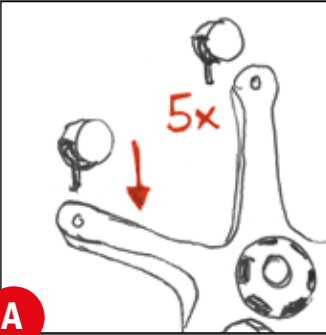


How to assemble the 3Dee



A Slot the rollers into the base and set the base on the floor.

B Loosely insert the spring strut. Slowly turn the spring strut until you feel it **sink into the base** with an audible click.

C Place the seat loosely on the gas spring. Slowly turn the seat until you **feel it click in**.

D Make sure that the chair cannot roll away (e.g. block it with your foot). Insert the backrest until you **feel it click in**.

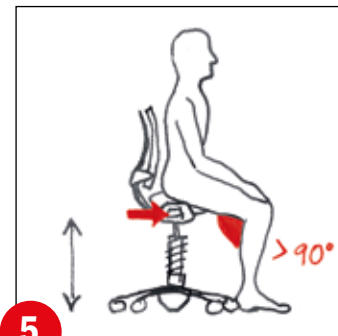
The chair comes with braked rollers (DIN EN 12529) that are suitable for use on practically any type of floor. Special carpet rollers are available for use on high pile carpets.

Disassembly

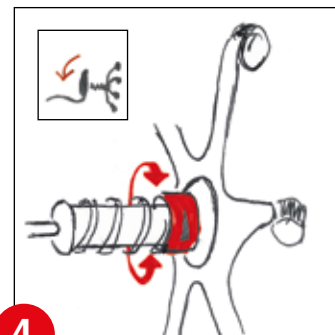
Please note: The **3Dee** can only be disassembled in the factory (special tools are required). Work on or replacement of the gas spring must be carried out only by trained specialists.



Congratulations! With the **3Dee** you have made a choice for active sitting. Here are a few tips for getting started: Sit down on the centre of the **3Dee**. Move in all directions – up and down, backwards and forwards, and left and right – to feel the full flexibility of movement. Try out all the **adjustment options** and after a while you will find out which settings are the best for you – the more you move when sitting, the better it is for your muscles.



5 **Height:** You adjust the height using the lever under the seat. The open angle of your legs (thigh to lower leg) should be just over 90°. We recommend also adjusting the height of your desk accordingly where possible.

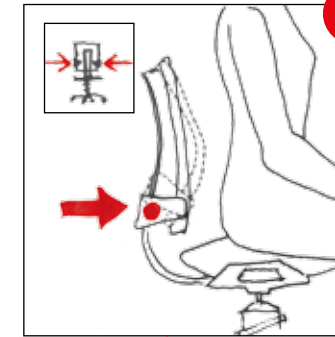


4 **Spring hardness:** You can adjust the extent of vertical movement to suit your weight and personal preference. The optimum setting is when you can move freely up and down without resting on the bottom stop. For adjusting the spring hardness we recommend carefully turning over the seat and leaning it on the backrest.

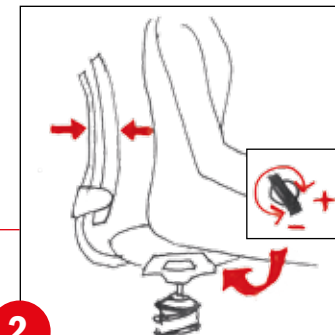
Adjustment: Screw the sleeve on the spring strut to the left – for maximum vertical movement/low weight. Screw the sleeve to the right (observe STOP mark!) – for reduced vertical movement/more weight.



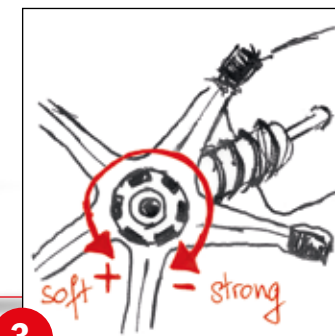
Care: All care information is available at www.aeris.de.
Guarantee: We grant a guarantee of three years from the date of purchase for all aeris products purchased directly from an authorised aeris dealer. The guarantee terms are available at www.aeris.de/garantie. Direct registration! Scan the code!



1 **Lumbar support:** Using the lever on the inside of the backrest bar on the right you can continually adjust the curve of the lumbar support to suit your physique and personal preference.
Adjustment: Sit on the chair without resting against the backrest and grasp the adjusting bar of the backrest left and right with both hands. Press the lever on the inside on the right and move the adjusting bar up or down into the required position.



2 **Backrest tension:** Use the butterfly nut under the seat to adjust the tension of the backrest. Turn the butterfly nut to the left in the - direction (about 10-15 times) for a softer setting with less tension. Turn the butterfly nut to the right in the + direction (about 10-15 times) for a harder setting with more tension.



3 **Flexible sideways movement:** We recommend starting off with a setting for reduced sideways movement and later adjusting the setting to provide as much sitting movement as possible.
Adjustment: Carefully turn over the **3Dee** and lay it on the backrest. Turn the handwheel to the left for more sideways movement and to the right for less sideways movement.

aeris-Impulsmöbel GmbH & Co. KG
Ahrntaler Platz 2-6
D-85540 Haar bei München
Fon: + 49 (0) 89/900506-0
www.aeris.de | info@aeris.de

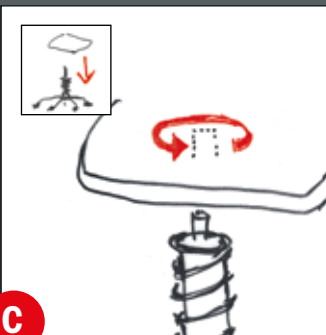
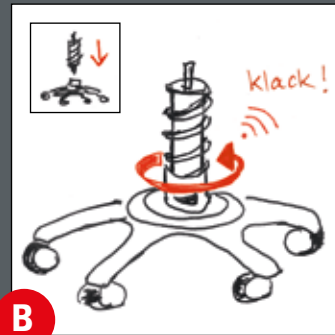
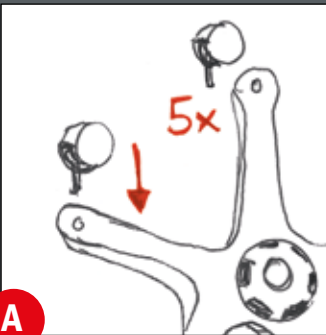


Video for assemble and adjustment:
www.swopper.de/en/3Dee/assemble-adjustment

3Dee
Active Office Chair



Montage



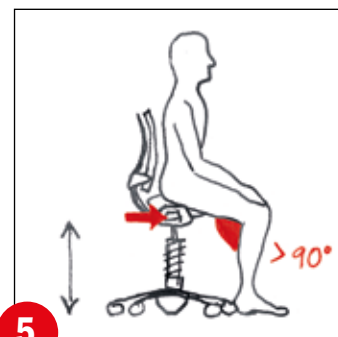
A Rollen in das Fußkreuz einstecken und Fußkreuz aufstellen.

B Federbein lose aufstecken. Das Federbein langsam drehen, bis es spürbar in das Fußkreuz **absinkt. Klack!**

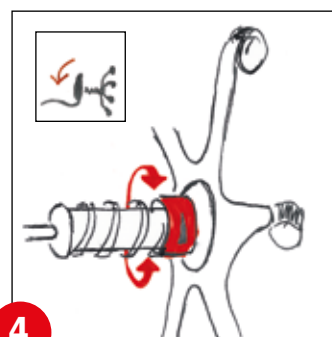
C Sitz lose auf die Gasdruckfeder stecken. Sitz langsam drehen bis er spürbar **einrastet**.

D Den Stuhl gegen Wegrollen absichern (z.B. mit dem Fuß blockieren). Lehne einstecken bis sie **einrastet**.

Herzlichen Glückwunsch! Sie haben sich mit dem **3Dee** für aktives Sitzen entschieden. Hier ein paar Tipps für den Anfang: Setzen Sie sich mittig auf den **3Dee**. Nutzen Sie alle Bewegungsmöglichkeiten, wie vertikales Schwingen, Vorneigung und seitliche Flexibilität. Testen Sie die **Einstellmöglichkeiten** aus und passen Sie diese nach einiger Zeit nochmals an – je bewegter Sie sitzen, desto mehr wird die Muskulatur gefördert.



5 Höhenverstellung: Mit dem Hebel unter dem Sitz können Sie die Höhe verstellen. Der offene Winkel Ihrer Beine (Ober-/ Unterschenkel) sollte etwas über 90° betragen. Wir empfehlen, die Höhe Ihres Schreibtisches anzupassen.



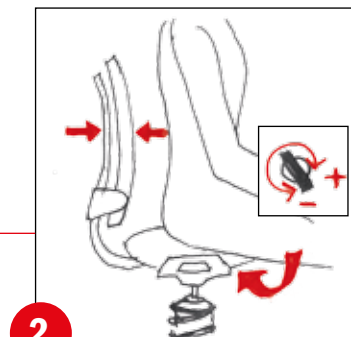
4 Federspannung: Sie können das vertikale Schwingen regulieren – entsprechend Ihrem Gewicht und Ihren Vorlieben. Optimal ist, wenn Sie weich schwingen ohne unten „aufzusitzen“. Zur Einstellen empfehlen wir, den Stuhl vorsichtig seitlich umzukippen und auf die Rückenlehne zu legen.

Zum Einstellen: Drehung der Manschette am Federbein nach links – für maximales Schwingen/wenig Gewicht. Drehung der Manschette nach rechts (STOP-Kennzeichnung beachten!) – für reduziertes Schwingen/höheres Gewicht.

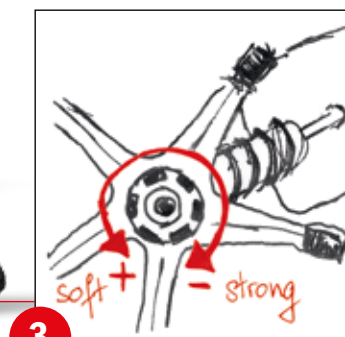


1 Lordosenwölbung: Mit dem Hebel an der rechten Innenseite des Rückenlehnenbügels können Sie die Wölbung der Rückenlehne stufenlos an Ihre Körpergröße und an Ihre Vorlieben anpassen.

Einstellung: Setzen Sie sich auf den Sitz, ohne dass Sie sich an die Rückenlehne anlehnen und greifen Sie mit beiden Händen links und rechts an den Verstellbügel der Rückenlehne. Drücken Sie den Auslösehebel rechts innen und schieben Sie den Verstellbügel bis zur gewünschten Position.



2 Lehnegedrückt: Mit der Flügelschraube unter dem Sitz können Sie den Gegendruck der Lehne einstellen. Drehen Sie die Flügelschraube nach links, Richtung - (ca. 10-15 x) für eine weiche Federung, bzw. reduzierten Gegendruck. Für eine feste Federung, bzw. stärkeren Gegendruck drehen Sie die Flügelschraube nach rechts, Richtung + (ca. 10-15 Umdrehungen).



3 Seitliche Flexibilität: Wir empfehlen, die Flexibilität am Anfang eher reduziert einzustellen und später so beweglich wie möglich zu sitzen.

Einstellung: **3Dee** vorsichtig seitlich kippen und auf die Rückenlehne legen. Das Handrad nach links für mehr oder nach rechts für weniger Flexibilität drehen.

aeris-Impulsmöbel GmbH & Co. KG
Ahrntaler Platz 2-6
D-85540 Haar bei München
Fon: + 49 (0) 89/900506-0
www.aeris.de | info@aeris.de

aeris Leben in **Bewegung**



Video zur Montage und Einstellung:
www.swopper.de/3Dee/montage-einstellung

Delivered with pre-lubricated rollers (DIN EN 12529), which are suitable for use on almost all floors. On highly polished floors, carpet rollers can be used.

Demontage

Please note: The disassembly of the **3Dee** is only possible in the factory (special tool required). Replacement and work on the gas pressure spring may only be carried out by designated specialist personnel.

Pflege Alle Pflegehinweise erhalten Sie unter www.aeris.de.

Garantie Wir gewähren eine Garantiezeit von insgesamt drei Jahren ab Kaufdatum bei Direkterwerb vom autorisierten aeris-Fachhändler. Die Garantiebedingungen finden Sie unter www.aeris.de/garantie.



Direkt registrieren!
Code abschnappen oder www.aeris.de/garantie aufrufen!

