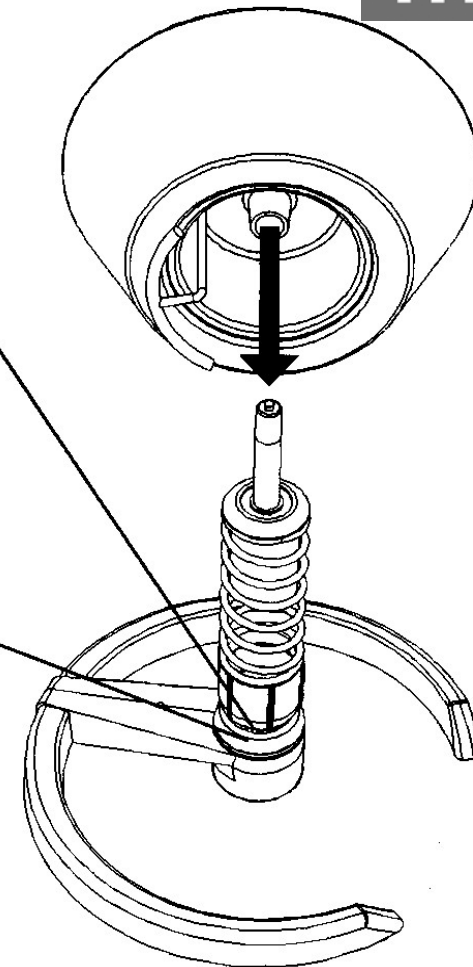
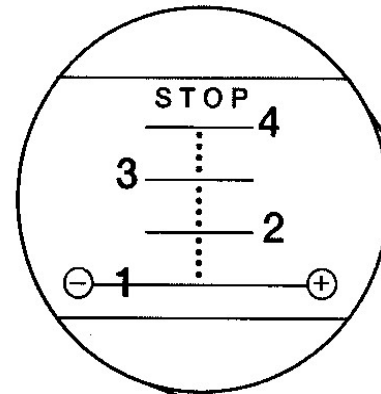
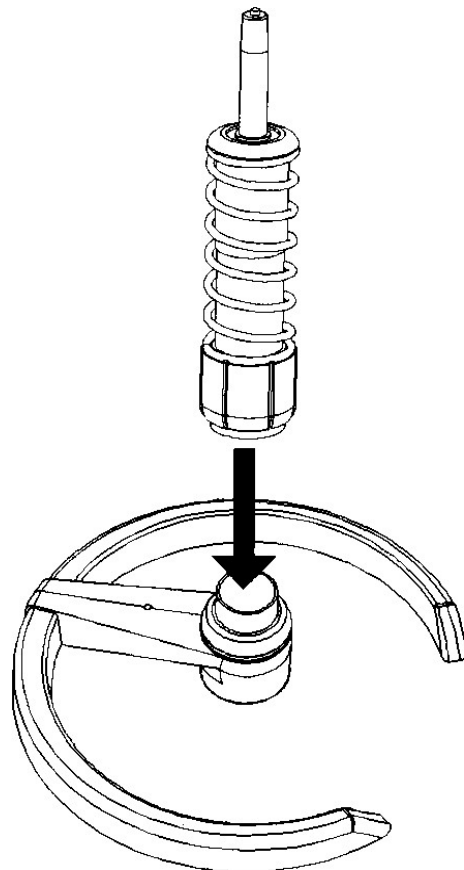


# Montage „Swopper“

4017.775 SWOPPER rot  
4017.776 SWOPPER anthrazit

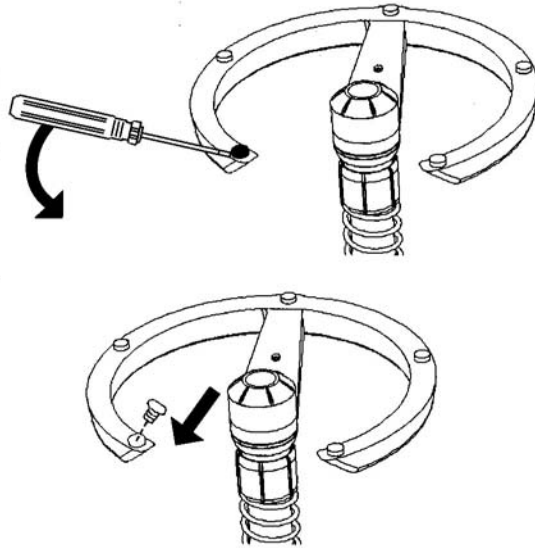


- „swopper“-Teile wie abgebildet zusammen stecken. Die Skala sollte hierbei der besseren Lesbarkeit halber nach vorne zeigen. Durch das erste Draufsetzen auf den „swopper“ und zwei- bis dreimaliges Auf- und ab-Schwingen werden die konischen Steckkontakte fest miteinander verbunden.

## GLEITFÜSSE

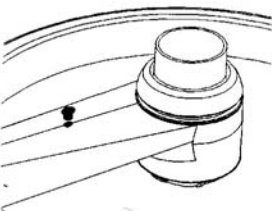
Wenn Sie Ihren „swopper“ auf Parkett, Laminat, Kork, Fliesen, Stein, hartem PVC u.ä. benutzen wollen, empfehlen wir Ihnen, ihn mit Filzgleitern auszustatten. Auf Teppich, Filz, weichem PVC u.ä. haben sich die Metallgleiter bestens bewährt.

- Stellen Sie den „swopper“ vorsichtig auf den Kopf, hebeln Sie die Metall- oder Filzgleiter z.B. mit einem Schraubenzieher heraus.
- Setzen Sie nun die Auswechselfüße an deren Stelle und klopfen Sie diese einfach hinein. Fertig.

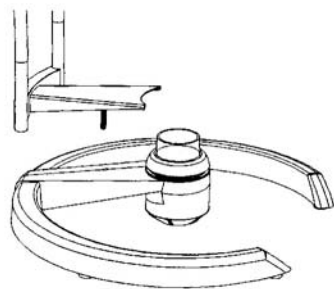


## Montage RELAXLEHNE

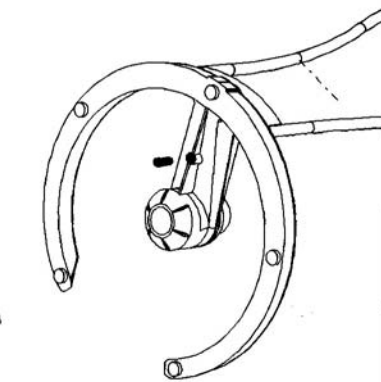
### ADAPTER



- Entfernen Sie den Kunststoffstöpsel, der sich auf dem Steg des Fußrings befindet. Stoßen Sie den Kunststoffstöpsel mit dem beigelegten Inbusschlüssel von unten aus seiner Fassung.



- Stecken Sie nun den Adapter so auf den Fußring, dass der Gewindestab in die Öffnung des Fußrings eingeführt wird. Achten Sie darauf, dass der Adapter am Fußring gut auf-sitzt.



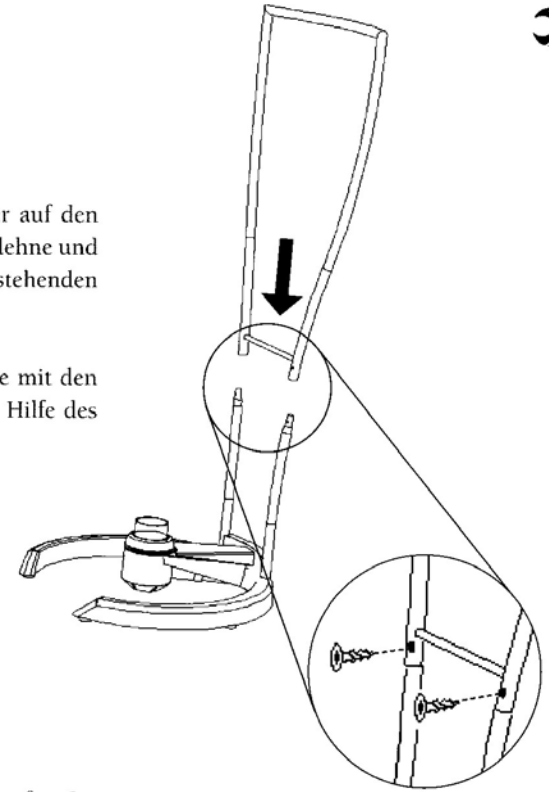
- Kippen Sie den „swopper“ vorsichtig nach vorne, sodass der Sitz am Boden liegt. Stecken Sie die beiliegende Mutter von unten auf den Gewindestab auf und schrauben Sie diese mit dem beiliegenden Schlüssel fest. Der Adapter sollte sich anschließend nicht mehr bewegen lassen.

3

## LEHNE

- Stellen Sie den „swopper“ wieder auf den Fußring. Nehmen Sie nun die Relaxlehne und stecken Sie diese in die nach oben stehenden Röhren des Adapters.

- Befestigen Sie jetzt die Relaxlehne mit den beiden beiliegenden Schrauben mit Hilfe des Inbusschlüssels am Adapter.



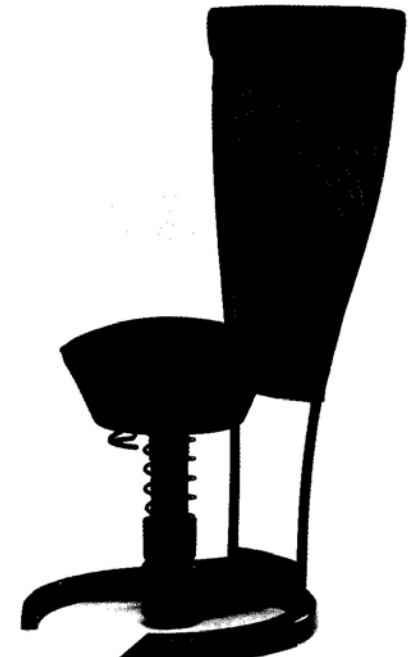
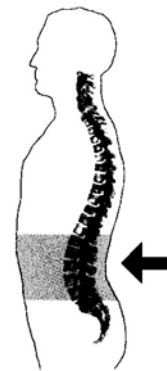
## LORDOSESTÜTZE

- Stellen Sie den „swopper“ in der für Sie richtigen Sitzhöhe ein. (siehe Einstellungen auf Seite 6)

- Öffnen Sie den Reißverschluss auf der Rückseite der Relaxlehne, setzen Sie die Lordosestütze mit der stark gewölbten Seite nach vorne in das Netz ein und fixieren Sie sie leicht am Klettband.

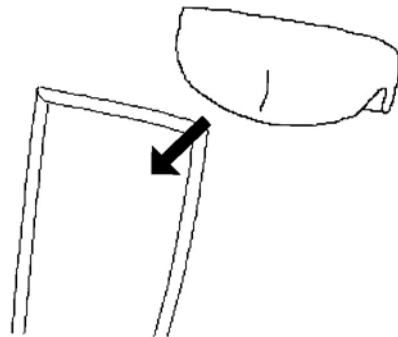
- Setzen Sie sich auf den „swopper“ und verschieben Sie die Lordosestütze auf Höhe Ihrer Lendenwirbelsäule (siehe Abbildung).

- Fixieren Sie die Lordosestütze fest am Klettband und schliessen Sie den Reißverschluss.



## KOPFPOLSTER

- Stecken Sie das Kopfpolster, mit dem innenliegenden Haken nach vorne, auf die Relaxlehne.
- Befestigen Sie den Haken vorsichtig an dem Netz der Relaxlehne. Dadurch ist das Kopfpolster fest mit der Lehne verbunden.



## „swopper“ BEDIENUNG

## GEBRAUCHSANWEISUNG

### Für den „swopper“ und den „swopper - J“:

Setzen Sie sich mittig auf den „swopper“. Die Öffnung des Fußrings zeigt dabei nach vorne. Mit beiden Beinen und dem Gesäß halten Sie das Gleichgewicht. Unwillkürlich betätigen Sie dabei eine Unzahl kleiner Muskeln und Muskelgruppen. Und zwar genau jene, die Ihre Wirbelsäule aufrecht halten. So sitzen Sie automatisch richtig, das Zwerchfell ist frei, Sie atmen tief und Ihr Kreislauf ist gut in Schwung. Ihre Leistungsfähigkeit steigt. Sie fühlen sich wohl.

### Beginnen Sie langsam mit dem Swoppen

Vor allem bei untrainierter Rückenmuskulatur. Denn Swoppen ist Joggen im Sitzen. Fangen Sie zunächst mit einer halben bzw. einer Stunde an und steigern Sie die Benutzungszeit langsam.



Hören Sie auf die Signale, die Ihnen Ihr Körper gibt. Bei zu intensiver Benutzung von Anfang an, kann es sein, dass Sie einen Muskelkater bekommen.

### Sitzen auf dem „swopper“ mit Lehne:

Die Lehne ist bewusst so entwickelt worden, dass sie die freie Beweglichkeit auf dem „swopper“ nicht einschränkt. Wenn Sie sich anlehnen möchten, müssen Sie daher Ihre Sitzposition ein wenig verändern. Während Sie für das dynamische Sitzen mittig auf dem „swopper“ sitzen, setzen Sie sich zum Anlehnen ein Stückchen weiter nach hinten. Das bewirkt, dass sich der „swopper“ automatisch nach hinten neigt und Sie bequem Halt an der Relaxlehne finden.

Um erneut Ihre Arbeitsposition einzunehmen, setzen Sie sich einfach wieder mittig auf den „swopper“.

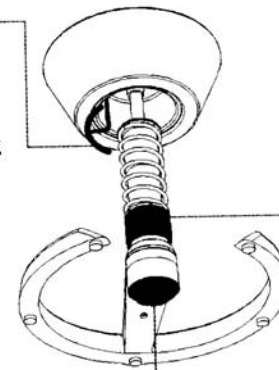
## EINSTELLUNG

### Höhenverstellung

Durch Bedienen des Gasdruckfeder-Griffs unter dem Sitzpolster, bei gleichzeitiger Be- und Entlastung des „swoppers“, können Sie die gewünschte Sitzhöhe stufenlos einstellen. Die Höhe ist dann richtig eingestellt, wenn Ihre Ober- und Unterschenkel beim Sitzen einen offenen Winkel bilden ( $>90^\circ$ ).

### Seitliche Beweglichkeit

Kippen Sie den „swopper“ zur Seite und drehen Sie das Handrad am untersten Ende der Säule. Für größere Beweglichkeit in Richtung „Plus“ (+), für geringere Seitenbeweglichkeit nach „Minus“ (-).



### Federhärte

Durch Drehen der Manschette unterhalb der Spiralfeder des Federbeins in Richtung Minus (-) erreichen Sie eine weichere Federung, in Richtung Plus (+) eine entsprechend härtere.

### Einstellungen „swopper“:

- bis 60 kg weichste Einstellung, Minus (-) bis zum Anschlag.
- bis 75 kg Stufe 1
- bis 90 kg Stufe 2
- bis 105 kg Stufe 3
- bis 130 kg Stufe 4 u. härter

### Einstellungen „swopper-Junior“:

- bis 35 kg Stufe 1
- bis 43 kg Stufe 2
- bis 50 kg Stufe 3