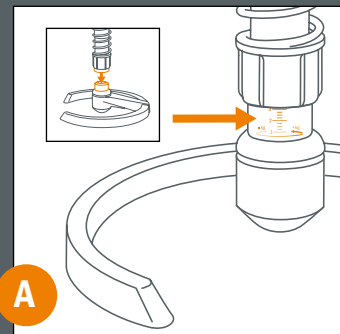
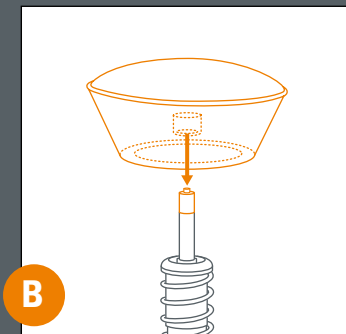


## Montage | Assembly



Das Federbein mit der aufgedruckten Gewichts-Skala in Richtung Fußring-öffnung in den Fußring stecken.

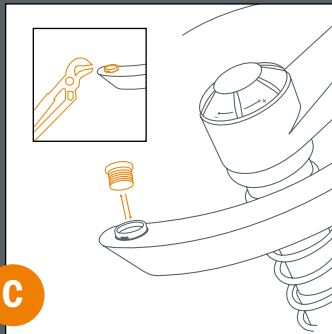
Slot in the spring strut with the printed weight scale pointing in the direction of the foot ring opening.



Den Sitz auf die Gasdruckfeder stecken. Platz nehmen und kräftig swoppen (auf- und niederfedern, ca. 10 x).

Place the seat on the gas spring. Sit on the seat and "swop" vigorously up and down about 10 times.

## Gleiter oder Rollen | Gliders or Rollers



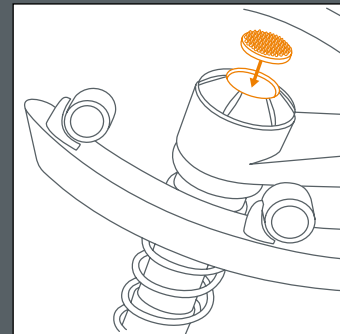
**Gleiter-Fußring:** **swopper** wird mit Metall- und Filzgleitern ausgeliefert. **Metallgleiter:** Nur für textile Böden nutzen. Nicht für Böden geeignet, die mit Feuchtigkeit in Berührung kommen. **Filzgleiter:** Für glatte Böden nutzen (Fliesen, Parkett, PVC u. ä.). **Gleiter-Wechsel:** Stellen Sie den **swopper** auf den Kopf und ziehen Sie die Gleiter mit einer Zange heraus. Setzen Sie die anderen Gleiter an deren Stelle und drücken Sie diese fest hinein.

**Glider base ring:** The **swopper** comes with metal and felt gliders.

**Metal gliders:** Only for textile-covered floors. Not suitable for floors liable to be damp or wet.

**Felt gliders:** For smooth floor surfaces (tiles, parquet, PVC and the like).

**Glider change:** Carefully turn the **swopper** upside down and use pliers to remove the gliders. Replace the removed gliders with the other type of gliders and press these firmly into place.



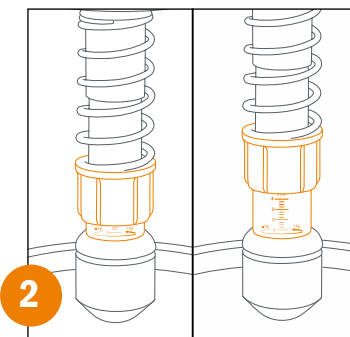
**Rollen-Fußring:** **swopper** wird mit gebremsten Rollen (DIN EN 12529), geliefert. Bei hochflorigen Böden können Teppichrollen verwendet werden. Beim Einsatz auf glatten, harten Böden (Parkett, Stein, etc.) verwenden Sie bitte den beiliegenden **swopper**-Grip. Er schränkt unbeabsichtigtes Wegrollen ein und wird gegen die schwarze Gummikappe auf der Unterseite des Fußrings ausgetauscht. Stellen Sie dazu Ihren **swopper** auf den Kopf, entfernen Sie die schwarze Kappe und stecken den hellen **swopper**-Grip an deren Stelle.

**Roller base ring:** The **swopper** comes with braked rollers (DIN EN 12529). Special carpet rollers are available for use on high pile carpets. Please use the enclosed **swopper** grip on smooth, hard floors (parquet, stone etc.). This prevents unwanted rolling away. You can mount it yourself by exchanging it for the black rubber cap on the underside of the foot ring. Carefully turn your **swopper** upside down, remove the black rubber cap on the underside and insert the light **swopper** grip in its place.

## Herzlichen Glückwunsch!

Sie haben sich mit dem **swopper** für aktives Sitzen entschieden. Hier ein paar Tipps für den Anfang:

- Die Öffnung des Fußrings sollte zum Schreibtisch weisen. Damit neigt sich der **swopper** weit zur Arbeitsfläche vor und bremst Sie rückwärts leicht ab.
- Setzen Sie sich mittig auf den **swopper**. Nutzen Sie alle Bewegungsmöglichkeiten wie vertikales Schwingen, Vorneigung, seitliche Flexibilität.
- Nutzen Sie die Einstellmöglichkeiten und passen Sie die seitliche Flexibilität nach einiger Zeit an.
- Die konvexe Sitzform kann anfänglich dazu führen, dass der Sitz als „hart“ empfunden wird. Nach ca. 14 Tagen Gebrauch hat sich Ihr Körper an diese gesunde Sitzhaltung gewöhnt.



**Federspannung:** Sie können das vertikale Schwingen regulieren – entsprechend Ihrem Gewicht und Ihren Vorlieben. Optimal ist, wenn Sie weich schwingen ohne „aufzusitzen“.

**Zum Einstellen:** Manschette am Federbein nach links drehen – für maximales Schwingen/wenig Gewicht. Manschette nach rechts drehen – für reduziertes Schwingen/höheres Gewicht.

**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 reaching the bottom stop.

**Setting:** Screw the sleeve on the spring strut to the left – for maximum vertical movement/low weight. Screw the sleeve to the right – for reduced vertical movement/more weight.

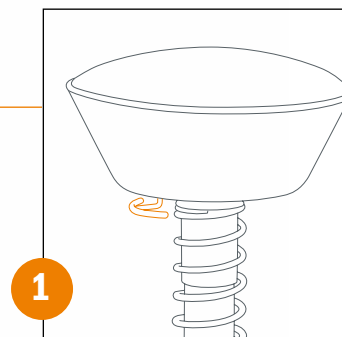
De Projectinrichter

www.deprojectinrichter.com  
088 - 650 12 34



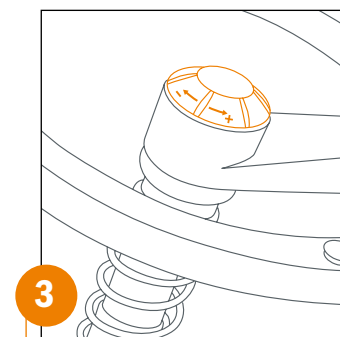
**Congratulations!** With the **swopper** you have made a choice for active sitting. Here are a few tips for getting started.

- The opening of the foot ring should point forwards to the desk. In this way the **swopper** tilts forward to the working surface and hinders you slightly from tilting backwards.
- Sit down on the centre of the **swopper**. Move in all directions – up and down, backwards and forwards, and left and right – to feel the full flexibility of movement.
- Use the setting options and after a while you can adjust the sideways movement too.
- The convex shape of the seat leads to it being perceived initially as “hard”. After about 14 days of use you will become accustomed to this healthy sitting posture.



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

**Height:** Using the lever under the seat you can adjust the height continuously. The open angle of your legs (thigh to lower leg) should be slightly over 90°. We recommend also adjusting the height of your desk accordingly where possible.



**Seitliche Flexibilität:** Je weicher die Einstellung, desto mehr wird die Muskulatur gefordert. Wir empfehlen, die Flexibilität am Anfang eher reduziert einzustellen und später so beweglich wie möglich zu sitzen. **Einstellung:** **swopper** auf den Kopf stellen, das Handrad in Richtung (+) oder (-) drehen für mehr oder weniger Flexibilität.

**Flexible sideways movement:** The softer the setting, the greater the demand on your muscles. 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:** Turn the **swopper** upside down, turn the handwheel towards (+) or (-) for more or less flexibility respectively.



Video zur Montage und Einstellung



Video for assemble and adjustment

**Demontage** Bitte beachten Sie: Demontage ist nur im Werk möglich (Spezialwerkzeug erforderlich). Austausch und Arbeiten an der Gasdruckfeder dürfen nur durch eingewiesenes Fachpersonal vorgenommen werden. **Pflege** Alle Pflegehinweise erhalten Sie unter [www.aeris.de](http://www.aeris.de). **Garantie** Wir gewähren eine Garantiezeit von insgesamt drei Jahren ab Kaufdatum bei Direkterwerb vom autorisierten **aeris**-Fachhändler.

**Disassembly** Please note that the **swopper** 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. **Care** All care information is available at [www.aeris.de](http://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.



## FR Mode d'emploi

**Félicitations !** En optant pour le **swopper** vous avez choisi de vous asseoir en privilégiant la mobilité. Quelques conseils préalables :

– L'ouverture dans le pied circulaire doit se trouver du côté de votre plan de travail.

De cette façon, l'assise du **swopper** tend à s'incliner plus facilement vers l'avant en vous retenant de basculer en arrière. – Asseyez-vous bien au milieu de l'assise de votre **swopper**. Utilisez toutes les manières de bouger qui vous sont proposées, faites des petits rebonds à la verticale, penchez-vous en avant, en arrière, effectuez de petits mouvements de bascule sur les côtés.

– Exploitez toutes les possibilités de réglage et au bout d'un certain temps, corrigez la flexibilité latérale.

– L'assise de forme convexe peut vous sembler dure au début. Après une quinzaine de jours, votre corps se sera habitué à cette nouvelle posture assise qui vous fera le plus grand bien.

#### Montage

**A.** Enfichez le vérin pneumatique dans le pied circulaire en veillant à ce que la graduation en kg se trouve du côté de l'ouverture de l'embase circulaire.

**B.** Enfichez l'assise sur le vérin pneumatique. Asseyez-vous sur le **swopper** et effectuez environ une dizaine de rebonds verticaux avec force.
**C. Patins ou roulettes**

**Pied annulaire sur patins** le **swopper** est livré avec des patins en métal ou en feutre.
**Patins en métal** Les utiliser exclusivement sur des sols textiles. Ne convient pas aux sols lavables qui peuvent être humides.

**Patins en feutre** Les utiliser sur des sols lisses (carrelage, parquet etc.).
**Change-ment de patins** retournez le **swopper** pour le poser sur son assise et enlevez les patins avec une pince. Remplacez-les par les autres patins et enfoncez ces derniers dans les points de fixation respectifs.
**Pied annulaire sur roulettes** le **swopper** est livré avec des roulettes à frein intégré (DIN EN 12529).

Pour des moquettes ou des tapis à poils longs, vous pouvez utiliser des roulettes spéciales. Sur des sols lisses et durs (parquet, carrelage etc.), utilisez le crampon **swopper** qui fait partie de la fourniture. Il évite que le **swopper** se mette à rouler de manière imprromptue et doit être posé à la place du cache en caoutchouc noir fixé sur la face inférieure de l'embase circulaire. Pour cela, retournez le **swopper** sur son assise, retirez le cache en caoutchouc noir et remplacez-le par le crampon **swopper**.

#### RÉGLAGES

**1. Réglage en hauteur** en actionnant le levier situé sous l'assise, vous pouvez régler la hauteur du siège en continu. L'angle que forment vos jambes avec vos cuisses devrait être un peu plus grand que 90°. Nous recommandons d'adapter la hauteur d'assise à votre plan de travail.

**2. Réglage du ressort pneumatique** vous avez la possibilité de régler la raideur du ressort vertical en fonction de votre poids et de vos préférences. Le réglage optimal est celui qui vous permet de faire des oscillations verticales sur le siège sans jamais arriver en brusquer.
**Réglage :** tournez la manchette du vérin pneumatique vers la gauche – pour osciller au maximum/poids léger. Tournez la manchette vers la droite – pour osciller moins/poids plus élevé.

**3. Flexibilité latérale** plus le réglage est mou et plus votre musculature est sollicitée. Nous recommandons de régler une flexibilité moindre au début, puis de l'augmenter par la suite pour favoriser la mobilité.
**Réglage :** retournez le **swopper** sur son assise, tournez la manivelle dans le sens (+) ou (-) selon que vous souhaitez plus ou moins de flexibilité.

**Démontage**
Remarque : le démontage ne peut se faire qu'à l'usine (des outils spéciaux sont nécessaires pour cela). Seules des personnes ayant reçu une formation appropriée sont autorisées à effectuer des réparations sur le vérin pneumatique ou à le remplacer.
**Entretien**
Toutes les informations relatives à l'entretien de nos produits figurent sous www.aeris.de.
**Garantie**
Nous accordons une durée de garantie de trois ans à partir de la date de l'achat effectué directement auprès d'un commerçant agréé **aeris**.

#### NL Gebruiksaanwijzing

**Van harte gefeliciteerd!** Met de aankoop van de **swopper** heeft u gekozen voor actief zitten. Hier een paar tips voor het allereerste begin:
– De voetringopening moet aan de kant van het bureau staan. Daardoor heit de **swopper** behoorlijk naar voren naar uw bureaublad en wordt u naar achte ren een beetje afgeremd.

– Ga in het midden van uw **swopper** zitten. Maak gebruik van alle bewe gingsmogelijkheden zoals verticaal wippen, naar voren hellen en de zijaartse flexibiliteit.
– Maak gebruik van de instelmogelijkheden en pas de zijaartse flexibiliteit na enige tijd aan.

– Door de convexe vorm van de zitting voelt de stoel in het begin misschien "hard" aan. Maar na ca. twee weken is uw lichaam aan deze gezonde zithouding gewend.

#### Montage

**A.** De veerpoot met de afgedrukte gewichts schaal naar de voetringopening toe in de voetring schuiven.
**B.** De zitting op de gasveer zetten. Ga nu zittenen flink swoppen (open neerwippen, ca.10 x).
**C. Glijders of wieltjes: Voetring met glijders swopper** wordt met metalen en vilten glijders geleverd.

**Metalen glijders** alleen voor textielvloeren te gebruiken. Niet geschikt voor vloeren die met vocht in aanraking komen.
**Viltten glijders** voor gladde vloeren te gebruiken (tegels, parket, pvc e.a.).
**Vervanging van de vloerglijders**
Zet de **swopper** omgekeerd neer en trek de glijders er met een tang uit. Zet er nu de andere glijders in en druk deze vast.
**Voetring met wieltjes swopper** wordt met geremde wieltjes (DIN EN 12529) geleverd.
Op hoogpolige vloerbedekking kunnen wieltjes voor vaste vloerbedekking worden gebruikt. De meegeleverde **swopper** grip is bedoeld voor gebruik op gladde, harde vloeren (parket, steen enz.). Deze voorkomt onwillekeurig wegrollen en wordt in plaats van de zwarte rubberen dop aan de onderkant van de voetring aangebracht. Zet de **swopper** omgekeerd neer, haal de zwarte dop er af en zet in plaats daarvan de lichte **swopper** grip erop.

**Démontage**
Remarque : le démontage ne peut se faire qu'à l'usine (des outils spéciaux sont nécessaires pour cela). Seules des personnes ayant reçu une formation appropriée sont autorisées à effectuer des réparations sur le vérin pneumatique ou à le remplacer.
**Entretien**
Toutes les informations relatives à l'entretien de nos produits figurent sous www.aeris.de.
**Garantie**
Nous accordons une durée de garantie de trois ans à partir de la date de l'achat effectué directement auprès d'un commerçant agréé **aeris**.

**Démontage**
Remarque : le démontage ne peut se faire qu'à l'usine (des outils spéciaux sont nécessaires pour cela). Seules des personnes ayant reçu une formation appropriée sont autorisées à effectuer des réparations sur le vérin pneumatique ou à le remplacer.
**Entretien**
Toutes les informations relatives à l'entretien de nos produits figurent sous www.aeris.de.
**Garantie**
Nous accordons une durée de garantie de trois ans à partir de la date de l'achat effectué directement auprès d'un commerçant agréé **aeris**.

**Instellen:** Draai de instelring aan de veerpoot naar links - voor maximaal wippen/laag gewicht. Draai de instelring naar rechts - voor gereduceerd wippen/hoog gewicht.
**2. Veerspanning** U kunt het vertikale wippen regelen - al naar gelang uw gewicht en uw voorkeuren. Met de optimale instelling kunt u zachtjes wippen zonder "aan te stoten".
**Instellen:** Draai de instelring aan de veerpoot naar links - voor maximaal wippen/laag gewicht. Draai de instelring naar rechts - voor gereduceerd wippen/hoog gewicht.
**3. Zijaartse flexibiliteit** Hoe soepeler de instelling is, des te meer worden de spieren geactiveerd. Wij adviseren om de flexibiliteit in het begin niet op de maximale stand in te stellen en pas later gedurende het zitten zoveel mogelijk te bewegen.
**Instelling:** Zet de **swopper** omgekeerd neer en draai het handwiel voor meer of minder flexibiliteit in de (+) of (-) richting.

**Demontage**
Let op: Demontage is alleen in de fabriek mogelijk (hiervoor is speciaal gereedschap nodig). Vervanging en reparatie van de gasveer mogen slechts worden uitgevoerd door gekwalificeerd personeel.
**Onderhoud**
Kijk voor alle onderhoudstips op www.aeris.de.
**Garantie**
Wij geven bij aankoop aan deze gezonde zithouding gewend.

#### IT Istruzioni per l'uso

**Congratulations!** Con lo **swopper** avete scelto un modo di sedere attivo. Per cominciare eccovi qualche consiglio:
– l'apertura dell'anello base deve essere rivolta verso la scrivania. In questo modo lo **swopper** si inclina notevolmente in avanti verso il piano di lavoro e vi frena leggermente verso il retro.
– Sedetevi al centro dello **swopper**. Sfruttate tutte le possibilità di movimento quali l'oscillazione verticale, l'in clinazione in avanti, la flessibilità laterale.
– Sfruttate le possibilità di regolazione ed adattate dopo qualche tempo la flessibilità laterale.
– A causa della forma convessa della seduta può capitare che all'inizio la seduta appaia "dura". Dopo due settimane circa il vostro corpo si sarà abituato alla postura sana che assume te stando seduti sullo **swopper**.

**Smontaggio**
Attenzione: lo smontaggio va effettuato esclusivamente presso il nostro stabilimento (richiede attrezzi speciali). La sostituzione della molla a gas o lavori su di essa vanno effettuati esclusivamente da personale specializzato appositamente addestrato.
**Manutenzione**
Troverete tutti i consigli relativi alla manutenzione su www.aeris.de.
**Garanzia**
Riconosciamo un periodo complessivo di garanzia di tre anni a partire dalla data di acquisto nel caso di acquisto diretto presso un rivenditore autorizzato **aeris**.

#### Montaggio

**A.** Inserire nell'anello base l'ammortizzatore con la scala rivolta verso l'apertura dell'anello base.
**B.** Infilare la seduta sulla molla a gas. Sedersi e molleggiare con forza (verso l'alto e verso il basso per ca. 10 volte)
**C. Piedini di metallo e feltrini o rotelle: Anello base con piedini di metallo e feltrini swopper** viene fornito con piedini di metallo e feltrini.
**Piedini di metallo** usare soltanto per pavimenti con rivestimento tessile. Non adatti per pavimenti che vengano a contatto con l'umidità.
**Feltrini** usare per pavimenti lisci (piastrelle, parquet, PVC e simili).
**Sostituzione dei piedini** capovolgete lo **swopper** ed estraete i piedini con una pinza. Inserite al loro posto i piedini dell'altro tipo e fissateli spingendoli verso l'interno.
**Anello base con rotelle swopper** viene fornito con rotelle frenate (DIN EN 12529). Nel caso di moquette a pelo lungo si possono usare delle rotelle per tappeto. Nel caso di pavimenti lisci e duri (parquet, pietra, ecc.) applicate il "grip" a spazzola fornito. Esso riduce il rischio che lo **swopper** scivoli via e va sostituito alla calottina di gomma nera sul lato inferiore dell'anello base. Per fare ciò capovolgete il vostro **swopper**, togliete la calottina nera ed applicate al suo posto il "grip" chiaro.

#### REGOLAZIONI

**1. Regolazione dell'altezza** con la leva posta sotto la seduta si può ottenere una regolazione continua dell'altezza. L'angolo aperto delle vostre gambe (fra la coscia e la gamba) dovrebbe essere lievemente superiore a 90°. Vi consigliamo di adattare di conseguenza l'altezza della vostra scrivania.
**2. Regolazione della tensione della molla** potete regolare l'oscillazione verticale secondo il vostro peso e le vostre preferenze.

Avrete trovato la regolazione ottimale se potrete oscillare dolcemente senza che la seduta si abbassi fino in fondo.
**Per regolare:** ruotare il manicotto dell'ammortizzatore verso sinistra per un'oscillazione molto pronunciata/in caso di peso ridotto. Ruotare il manicotto dell'ammortizzatore verso destra per un'oscillazione meno pronunciata/in caso di peso maggiore.
**3. Flessibilità laterale** quanto più dolce la regolazione tanto maggiore la stimolazione della muscolatura. Vi consigliamo di mantenere piuttosto bassa la regolazione della flessibilità all'inizio e, in un secondo tempo, di restare in movimento il più possibile mentre state seduti.
**Regolazione:** capovolgere lo **swopper** e ruotare la manopola in direzione (+) o (-) per una maggiore o minore flessibilità.

**Smontaggio**
Attenzione: lo smontaggio va effettuato esclusivamente presso il nostro stabilimento (richiede attrezzi speciali). La sostituzione della molla a gas o lavori su di essa vanno effettuati esclusivamente da personale specializzato appositamente addestrato.
**Manutenzione**
Troverete tutti i consigli relativi alla manutenzione su www.aeris.de.
**Garanzia**
Riconosciamo un periodo complessivo di garanzia di tre anni a partire dalla data di acquisto nel caso di acquisto diretto presso un rivenditore autorizzato **aeris**.

#### DK Brugsanvisning

**Tillykke!** Ved at købe en **swopper** har du besluttet dig for at sidde sundt og aktivt. Her er nogle gode råd til at begynde med:
– Fodringens åbning bør pege mod skri vebordet. På den måde hælder **swopper** længere fremad mod arbejdsfladen, og forhindrer dig i at bevæge dig for langt bagud.
– Sæt dig midt på din **swopper**. Bevæg dig i alle retninger: Op og ned, frem og tilbage, til højre og venstre, for at mærke den fulde fleksibilitet.

– Benyt dig af indstillingsmulig hederne, og sørg for at tilpasse side-fleksibiliteten, når der gået lidt tid.
– Det konvekse sæde kan forekomme dig "hårdt" at sidde på i starten. Efter ca. 14 dage har din krop vænnet sig til denne sunde siddestilling.

#### Montering

**A.** Fjederbenet stikkes ind i fodringen, så den påtrykte vægtskala peger mod fodringens åbning.
**B.** Sædet sættes på gastyk fjederen. Sæt dig ned, og swop kraftigt (op og ned fjedring, ca.10 gange).
**C. Gildere eller Hjul: Glider fodring (swopper uden hjul) swopper** leveres med metal eller filt glidere.
**Metal glidere** Kun til tæppe gulve. Ikke eg-

net til gulve der udsættes for fugt eller vand.
**Filt glidere** Til glatte/hårde gulve (klinker, parket, pvc og lign).
**Udskiftning af glidere**
Stil **swopper** på hovedet, og træk gliderne ud med en tang. Sæt de andre glidere på i stedet, og tryk dem fast.
**Hjul fodring swopper** leveres med bremsede hjul. (Bremsr når **swopper** er ubelastet) (DIN EN 12529). Der kan også leveres specielle teppehjul til højluvede tæpper. Hvis du bruger din **swopper** på glatte, hårde gulve (parket, sten, etc.), bedes du anvende vedlagte **swopper**-grip, som forhindrer hjulene i at rulle utilisget. Den sættes på undersiden af fodringen i stedet for den sorte gummiikke. Stil din **swopper** på hovedet, fjern den sorte kappe, og sæt det lyse **swopper**-grip på i stedet for.

#### INDSTILLINGER

**1. Højdejustering**
Du kan justere højden trinløst med håndtaget under sædet. Dine ben (lår/lægge) skal danne en vinkel på lidt over 90°. Vi anbefaler, at du tilpasser højden på skrivebordet tilsvarende.
**2. Fjerdings indstilling**
Du kan regulere den vertikale fjedrebælgelse – afhængigt af din vægt og dine præferencer. Det optimale er at fjedre blødt uden at „Fjederen går i bund“.
**Indstilling:** Manchetten på fjederbenet drejes mod venstre for maksimal fjedring/lav vægt. Manchetten drejes mod højre for mindre fjedring/højere vægt.
**3. Flexibilitet til siden**
Jo blødere Indstilling, desto mere arbejder muskulaturen. Vi anbefaler, at du indstiller fleksibiliteten lavt i begyndelsen og senere øger den for at sidde så bevægeligt som muligt.
**Indstilling:** Stil **swopper** på hovedet, og drej håndhjulet i retningen (+) eller (-) for mere hhv. mindre fleksibilitet.

**Demontering**
Vær opmærksom på følgende: Demontering kan kun foretages på fabrikken (specialværktøj påkrævet). Udskiftning af og arbejde på gastykfjederen må kun udføres af sagkyndigt personale.
**Pleje**
Du finder omfattende oplysninger om pleje på www.aeris.de.
**Garanti**
Der ydes 3 års garanti fra købsdatoen ved køb direkte hos en autoriseret **aeris**-forhandler.

#### F Käyttöohje

**Sydämälliset onnitelut!** Hankkimalla **swopper**-tuolin olet tehnyt päätöksen aktiivisen istumisen puolesta. Katso tästä aluksi pari vinkkiä:
– Jalkarenkkaan aukon tulisi osoittaa työpöytään päin. **swopper** kallistuu siten pitkäälle työtasoon päin ja toimii kevyenä jarruna taaksepäin.
– Istuudu **swopper**-tuolin keskelle. Käytä kaikkia liikemahdollisuuksia hyväksesi, kuten joustoliikettä pystysuunnassa,

eteenpäin kallistamista, sivuttaisuustoa.
– Käytä hyväksesi säätömahdollisuuksia ja sovita sivuttaisuusto jonkin ajan kuluttua itsellesi sopivaksi.
– Istuimen kupera muoto voi alussa saada istuimen tuntumaan "kovalta". Kun tuolia on käytetty n. 14 päivän ajan, keho on tottunut tähän terveeseen istuma-aseen toon.

#### Asennus

**A** Pistä jousijalka jalkarenkaseen siten, että siihen merkitty painoasteikko osoittaa jalkarenkkaan aukon suuntaan.
**B** Pistä istuin kaasujouselle. Istuudu tuoilile ja swoppaa voimakkaasti (joustoliike ylös- ja alaspäin, n.10 kertaa).
**C Tassut tai Pyörät: Tassullinen jalusta swopper** on saatavilla metalli- ja huopatassuilla.
**Metalli tassut** Vain tekstiilipäällysteisille lattioille. Eivät sovi kosteisiin- tai märkätiloihin.
**Huopatassut** Vain tekstiilipäällysteisille lattioille. Eivät sovi kosteisiin- tai märkätiloihin.
**Huopatassut** Vain tekstiilipäällysteisille lattioille. Eivät sovi kosteisiin- tai märkätiloihin.
**Huopatassut** Vain tekstiilipäällysteisille lattioille. Eivät sovi kosteisiin- tai märkätiloihin.
**Huopatassut** Vain tekstiilipäällysteisille lattioille. Eivät sovi kosteisiin- tai märkätiloihin.
**Huopatassut** Vain tekstiilipäällysteisille lattioille. Eivät sovi kosteisiin- tai märkätiloihin.
**Huopatassut** Vain tekstiilipäällysteisille lattioille. Eivät sovi kosteisiin- tai märkätiloihin.

**Pyörällinen jalusta swopperin** saa kitkapyörällisellä jalustalla (DIN EN 12529 mukaan). Pitkänukkaisilla lattiapinnoilla voidaan käyttää mattopyörä. Jos käytät tuolia tasaisilla ja kovilla lattioilla (parketti, kivi jne.), pyydämme käyttämään toimitukseen sisältyvää **swopper**-pysäytintä. Se rajoittaa tahatonta poispöyrimistä ja vaihdetaan jalkarenkkaan alapuolella olevan mustan kumisuojuksen tilalle. Aseta sitä varten **swopper**-tuolisi ylösalaisin, poista musta suojus ja pistä vaalea **swopper**-pysäytin sen tilalle.

#### SÄÄDÖT

**1. Korkeudensäätö:** Voit säätää korkeuden portaattomasti istuimen alla olevan vivun avulla. Jalkojesi (reisen/säärien) avoimen taivutuskulman pitäisi olla hieman yli 90°. Suosittelemme sovittamaan työpöy dän korkeuden vastaavasti.
**2. Jousijännitys:** Voit säätää pystysuuntaista joustoliikettä – painosi ja omien mieltymystesi mukaan. Säätösi on paras mahdollinen, jos jousto tapahtuu pehmeästi, ilman että "istuisit pohjaan" asti.
**Säätämäinen:** Kierrä jousijalalla olevaa suojusrengasta vasemmalle – suurinta mahdollista joustoliikettä/vähäistä painoa varten. Kierrä suojusren-gasta oikealle – vähäisempää joustoliikettä/ suurempaa painoa varten.
**3. Sivuttaisuusto** Mitä pehmeämpi säätö, sitä enemmän lihaksisto rasittuu. Kehotamme säätämään jouston alussa pikemminkin vähäisemmäksi ja istumaan myöhemmin mahdollisimman liikkuvasti.
**Säätö:** Aseta **swopper** ylösalaisin, käännä käsipyörää suuntaan (+) tai (-) suurempaa

tai vähäisempää joustooa varten.

**Purkaminen**
Muista: Purkaminen on mahdollista vain tehtaalla (vaatii erikoistyökaluja). Vain tehtävään perehdytetyt ammattitaitoiset henkilöt saavat suorittaa töitä kaasujousella ja vaihtaa sen.
**Hoito**
Kaikki hoito-ohjeet ovat saatavissa osoitteesta www.aeris.de.
**Takuu**
Myönämme yhteensä kolmen vuoden takuujan alkaen ostopäivämäärästä, jos tuoto on ostettu suoraan valtuutetusta **aeris**-asianuntijaliikkeestä.

**NO Bruksanvisning**
**Gratulerer til lykke!** Med **swopper** har du bestemt deg for en aktiv måte å sitte på. Her har du et par tips til å begynte med:
– Årningen av fotringen bør peke mot skrivebordet. Dermed heller **swopper** langt frem mot arbeidsflaten, mens du støter på litt motstand når du lener deg bakover.
– Sett deg midt på din **swopper**. Benytt alle bevegelsesmuligheter, sving opp og ned, bøy deg fremover og sving fra den ene siden til den andre.
– Benytt innstillingsmulighetene og tilpass – fleksibiliteten til sidene etter en viss tid.
– Den konvekse seteformen kan i begynnelsen føre til at setet føles "hardt". Etter ca. 14 dagers bruk har imidlertid kroppen din vendt seg til denne sunne holdningen når du sitter.

**SE Bruksanvisning**
**Gratulerer til lykke!** Med **swopper** har du bestemt deg for en aktiv måte å sitte på. Her har du et par tips til å begynte med:
– Årningen av fotringen bør peke mot skrivebordet. Dermed heller **swopper** langt frem mot arbeidsflaten, mens du støter på litt motstand når du lener deg bakover.
– Sett deg midt på din **swopper**. Benytt alle bevegelsesmuligheter, sving opp og ned, bøy deg fremover og sving fra den ene siden til den andre.
– Benytt innstillingsmulighetene og tilpass – fleksibiliteten til sidene etter en viss tid.
– Den konvekse seteformen kan i begynnelsen føre til at setet føles "hardt". Etter ca. 14 dagers bruk har imidlertid kroppen din vendt seg til denne sunne holdningen når du sitter.

**Demontering**
Vennligst merk: Demontering er kun mulig i fabrikken (specialverktøy er nødvendig). Skifte og arbeider med gasstrykkfjæren må kun foretas av opplært fagpersonell.
**Pleie**
Alle instruksjer til pleie får du på www.aeris.de.
**Garanti**
Vi gir en garanti tid på totalt tre år fra kjøpsdato ved direkte innkjøp fra autorisert **aeris** fagforhandler.

**SE Bruksanvisning**
**Grattis!** Du har bestämt dig för en **swopper** och därmed för ett aktivt sittande. Här ett par nybörjartips:
– Den öppna sidan på fotringen ska vara riktad mot skrivebordet. Då lutar **swopper** lätt framåt mot arbetsytan, och bakåt ges ett lätt motstånd.
– Sätt dig mitt på din **swopper** och utnyttja alla möjligheter till rörelse: vippa upp och ned, luta dig framåt eller rör dig i sidled.
– Utnyttja de inställningar som finns och anpassa efter någon tid flexibiliteten i sidled.

**SÄÄDÖT**
**1. Korkeudensäätö:** Voit säätää korkeuden portaattomasti istuimen alla olevan vivun avulla. Jalkojesi (reisen/säärien) avoimen taivutuskulman pitäisi olla hieman yli 90°. Suosittelemme sovittamaan työpöy dän korkeuden vastaavasti.
**2. Jousijännitys:** Voit säätää pystysuuntaista joustoliikettä – painosi ja omien mieltymystesi mukaan. Säätösi on paras mahdollinen, jos jousto tapahtuu pehmeästi, ilman että "istuisit pohjaan" asti.
**Säätämäinen:** Kierrä jousijalalla olevaa suojusrengasta vasemmalle – suurinta mahdollista joustoliikettä/vähäistä painoa varten. Kierrä suojusren-gasta oikealle – vähäisempää joustoliikettä/ suurempaa painoa varten.
**3. Sivuttaisuusto** Mitä pehmeämpi säätö, sitä enemmän lihaksisto rasittuu. Kehotamme säätämään jouston alussa pikemminkin vähäisemmäksi ja istumaan myöhemmin mahdollisimman liikkuvasti.
**Säätö:** Aseta **swopper** ylösalaisin, käännä käsipyörää suuntaan (+) tai (-) suurempaa

#### INNSTILLINGER

**1. Høydejustering**
Med spaken under setet kan du justere høyden trinnløst. Knevekkelen (lår / legg) bør være litt mer enn 90° når du sitter. Vi anbefaler å tilpasse høyden på skrivebordet ditt tilsvarende.
**2. Fjærespänning**
Du kan regulere bevegelse-sene opp og ned tilsvarende din vekt og det du føler er behagelig. Optimalt er det når du svinger mykt uten «å fjære ned til bunnen».
**Til innstilling:** Drei mansjetten på fjærbel-net mot venstre – for maksimal svinging/ lav vekt. Drei mansjetten mot høyre – for redusert svingning/høyere vekt.
**3. Fleksibilitet mot siden**
Jo mykere innstillingen er, desto mer anstrengelse kreves det av muskulaturen. Vi anbefaler at du til å begynne med stiller inn fleksibiliteten noe redusert og at du senere sitter så bevegelig som mulig.
**Innstilling:** Still din **swopper** på hodet, drei håndhjulet i retning (+) eller (-) form er eller mindre fleksibilitet.

**Demontering**
Vennligst merk: Demontering er kun mulig i fabrikken (specialverktøy er nødvendig). Skifte og arbeider med gasstrykkfjæren må kun foretas av opplært fagpersonell.
**Pleie**
Alle instruksjer til pleie får du på www.aeris.de.
**Garanti**
Vi gir en garanti tid på totalt tre år fra kjøpsdato ved direkte innkjøp fra autorisert **aeris** fagforhandler.

**SE Bruksanvisning**
**Grattis!** Du har bestämt dig för en **swopper** och därmed för ett aktivt sittande. Här ett par nybörjartips:
– Den öppna sidan på fotringen ska vara riktad mot skrivebordet. Då lutar **swopper** lätt framåt mot arbetsytan, och bakåt ges ett lätt motstånd.
– Sätt dig mitt på din **swopper** och utnyttja alla möjligheter till rörelse: vippa upp och ned, luta dig framåt eller rör dig i sidled.
– Utnyttja de inställningar som finns och anpassa efter någon tid flexibiliteten i sidled.

**SÄÄDÖT**
**1. Korkeudensäätö:** Voit säätää korkeuden portaattomasti istuimen alla olevan vivun avulla. Jalkojesi (reisen/säärien) avoimen taivutuskulman pitäisi olla hieman yli 90°. Suosittelemme sovittamaan työpöy dän korkeuden vastaavasti.
**2. Jousijännitys:** Voit säätää pystysuuntaista joustoliikettä – painosi ja omien mieltymystesi mukaan. Säätösi on paras mahdollinen, jos jousto tapahtuu pehmeästi, ilman että "istuisit pohjaan" asti.
**Säätämäinen:** Kierrä jousijalalla olevaa suojusrengasta vasemmalle – suurinta mahdollista joustoliikettä/vähäistä painoa varten. Kierrä suojusren-gasta oikealle – vähäisempää joustoliikettä/ suurempaa painoa varten.
**3. Sivuttaisuusto** Mitä pehmeämpi säätö, sitä enemmän lihaksisto rasittuu. Kehotamme säätämään jouston alussa pikemminkin vähäisemmäksi ja istumaan myöhemmin mahdollisimman liikkuvasti.
**Säätö:** Aseta **swopper** ylösalaisin, käännä käsipyörää suuntaan (+) tai (-) suurempaa

**Montering**
**A** Sätt in fjäderbenet i hålet i fotringen. Viktskalan ska visa mot fotringens öppna sida.
**B** Placera sitsen på fjäderbenet. Sätt dig på sitsen och swoppa kraftigt (fjädra upp och ned cirka 10 gånger).
**C Glidfötter eller rullhjul: Fotring med glidfötter swopper** levereras med glidfötter av metall och av filt.
**Glidfötter av metall** används bara för textilgolv. Lämpar sig inte för golv som kommer i kontakt med fuktighet.
**Glidfötter av filt** används för jämna golv (kaket, parkett, PVC

o.dyl.).
**Byte av glidfötter** vänd upp och ned på **swopper** och dra ut glidfötterna med en tang. Sätt sedan in de andra glidfötterna på samma ställe och tryck in dem ordentligt.
**Fotring med rullhjul swopper** levereras med belastningsbromsade rullhjul (DIN EN 12529). På långluggiga golvmattor kan speciella hjul för mattor användas. Om du vill använda **swopper** på släta och hårda golv (parkett, sten) bör du helst använda den medsånda **swopper**-Grip. Den minskar risken för att stolen oavsiktligt ska rulla iväg. Den ersätter den svarta täckplattan av gummi på fotringens undersida. För bytet vänder du upp och ned på din **swopper**, tar bort den svarta täckklattan och sätter dit den ljusa **swopper**-Grip på samma ställe.

#### INSTÄLLNINGAR

**1. Højden** med hjälp av spaken under sitsen kan den önskade højden ställas in steglöst. När du sitter bör knäveinkeln (mel-lan lår- och underben) vara något större än 90°. Vi rekommenderar att du anpassar skrivbordshøjden efter detta.
**2. Fjädersn spänning** du kan reglera den vertikala fjädringen – så att den passar din vikt och dina personliga preferenser. Inställ-ningen är optimal när du kan vippa mjukt utan att "fjädern går i botten".
**Inställnin-gar:** för att få en maximal fjädring (eller vid lägre kroppsvikt) vrider du manschetten på fjäderbenet åt vänster. För att få en re-ducerad fjädring (eller vid högre kroppsvikt) vrider du manschetten åt höger.
**3.Flexibilitet i sidled** ju mjukare inställ-ningen är, desto större krav ställs på muskulaturen. Vi rekommenderar att du i början väljer en inställning med reducerad flexibilitet för att senare sitta så rörligt som möjligt.
**Inställning:** vänd upp och ned på **swopper** och vrid handhjulet i riktning mot (+) eller (-) för att få större eller mindre flexibilitet i sidled.

**Demontering**
OBS! Det är bara möjligt att ta isär delarna på fabriken (det krävs specialverktyg för det).
**Byte** och arbeten på gaspelaren får endast genomföras av utbildad fackpersonal.
**Skötsel**
Alla skötsel råd finner du på vår hemsida: www.aeris.de.
**Garanti**
Vi erbjuder en garanti tid på hela tre år från och med köpdagen vid direktköp av en auktoriserad fackhandlare för **aeris**-produkter.

**RU Инструкция по эксплуатации**
**Поздравляем!** Выбирая **swopper**, Вы принимаете решение в пользу активного сидения. Ниже - несколько базовых советов:

– «Разрыв» кольца-основания стула можно смотреть в сторону письменного стола. Благодаря этому **swopper** свободно наклоняется к рабочей поверхности и обеспечивает небольшое сопротивление при отклонении назад.
– Сядьте на середину сиденья. Используйте все возможности регулировки движения: в вертикальной плоскости, отклонение вперед, раскачивание в разные стороны.

– Используйте возможность регулировки и через некоторое время отрегулируйте амплитуду горизонтальных колебаний.
– Вначале сидение стула может показаться слишком «жестким» из-за его выпуклой формы. приблизительно через 14 дней эксплуатации Ваше тело привыкнет к этому здоровому сидячему положению.

#### Montaj

**A.** Вставьте амортизационную стойку в кольцо-основание так, чтобы шкала веса находилась со стороны «разрыва» кольца-основания.
**B.** Закрепите сидение на стойке с пневматической пружинной-амортизатором. Сядьте и сделайте порядка 10 сильных пружинающих движений вверх-вниз.
**C. Подлятники или ролики: Основание с подлятниками**

в комплект поставки **swopper** входят металлические и фетровые подлятники.
**Металлические подлятники** использовать только для полов с текстильным покрытием. Нельзя применять в случае, если пол бывает влажным.
**Фетровые подлятники** для гладких полов (камень, плитка, паркет, пробка, PVC и пр.).
**Замена подлятников** переверните **swopper** и щипцами выложите подлятники. На их место установите другие и с силой прижмите.
**Основание на роликах** в комплект поставки **swopper** входят ролики со стоп