

So finden Sie die richtige Einstellung

ROVO SOLO, der neue Stehhocker, bringt Bewegung an den Arbeitsplatz. ROVO SOLO unterstützt im Wechsel Sitzen und Stehen – bei Besprechungen oder beim kurzen Gedankenaustausch. Genauso steht ROVO SOLO bereit, wenn aus Steharbeitsplätzen Steh-Sitz-Arbeitsplätze werden sollen. Ziel ist es, durch dynamischen Wechsel der Sitz-Stehhaltungen einseitige Belastungen des Körpers zu vermeiden. ROVO SOLO heißt sitzen, stehen, bewegen.

Einstellen von Sitz und Rückenlehne:

Bei ROVO SOLO lässt sich die Sitzhöhe bzw. die Stehhöhe je nach Modell zwischen 54 cm - 69 cm oder 63 cm - 86 cm variieren. Ziel ist es, so zu sitzen, dass Becken und Wirbelsäule aufgerichtet werden.

Nutzen Sie ROVO SOLO am Schreibtisch, dann sollte wie beim Bürostuhl die Sitzhöhe so eingestellt werden, dass die Unterarme auf der Tischplatte aufliegen können und dabei mit den Oberarmen einen rechten Winkel bilden. Ist der Tisch höhenverstellbar, wählen Sie die Sitzhöhe nach persönlichem Wohlbefinden. Je höher Sie sitzen, desto mehr verlagern Sie die Stützbelastung auf die Beine und entlasten die Sitzfläche.

Am Steharbeitsplatz dient ROVO SOLO zur Entlastung der Beine, indem ein Teil des Körpergewichts auf den Steh-Hocker verlagert wird. Die häufige Änderung der Stehhaltung entlastet den Körper am besten. Das Monopod als Option kann als Armlehne, als Armstütze oder als Rückenstütze genutzt werden. Damit werden zusätzliche Sitzvariationen geboten und eine Gewichtsverlagerung und Entlastung erreicht.

Generell gilt: Variieren Sie die Einstellhöhen und probieren Sie aus, wann Sie sich am wohlsten fühlen. Die richtige Einstellung der Sitzflächenhöhe hängt ab von:

- Individueller Beinlänge
- Höhe der Arbeitsfläche
- Art der Tätigkeit

ROVO SOLO regt zum dynamischen Sitzen und Stehsitzen an. Gewichtsverlagerungen aus der Senkrechten heraus sind möglich und erwünscht. Die Kippsicherheit ist hoch aber begrenzt. Deshalb sollten Sie immer mit beiden Füßen mit dem Boden Kontakt halten.

How to properly adjust your standing stool

With ROVO SOLO, the new standing stool, you get more motion at the workplace. ROVO SOLO encourages you to alternately sit and stand – during meetings or when chatting with co-workers. At the same time, ROVO SOLO can be used to convert standing workplaces into standing/sitting workplaces in a flash. The goal is to promote a frequent shifting of one's weight so as to avoid a lop-sided stressing of the muscular and skeletal systems. ROVO SOLO means sitting, standing, and moving.

Adjusting the seat and the back rest:

With the ROVO SOLO, you can vary the sitting / standing height from 54 cm to 69 cm or from 63 cm to 86 cm (depending upon the model). The goal is to sit in such a way as to ensure that the pelvic girdle and spinal column are in an upright position.

If you are using ROVO SOLO at a desk, then you should adjust the sitting height so that your forearms can lie comfortably on the table top, with the forearms and upper arms at a right angle to each other. In the case of height-adjustable desks, choose the sitting height that you find most comfortable. The higher you sit, the more you shift the strain to your legs, thus relieving the sitting surface.

In the case of standing workplaces, ROVO SOLO helps to reduce the stress to your legs. It does this by shifting part of your body weight to itself. Frequent shifting of one's standing position is the best way to relieve the stress on one's body. The optional Monopod can be used as an arm rest or as a back rest. This provides a wider range of sitting variations, thus promoting shifting of one's weight and effecting a reduction in strain.

Generally speaking: Try different heights to find out which one is most comfortable for you. The optimal setting depends upon the following factors:

- the length of your legs (which varies from individual to individual),
- the height of your working surface (table top, etc.), and
- your type of activity.

ROVO SOLO encourages dynamic sitting and standing/sitting. It is possible to shift your weight from the vertical – in fact, that's the whole idea! The standing stool features a considerable degree of tip-stability, but this should not be taken to the limit. For this reason, both of your feet should always be in contact with

Le réglage pour la bonne position assise

ROVO SOLO, le nouveau siège assis debout, dynamise le poste de travail. ROVO SOLO favorise l'alternance entre position assise et debout – pendant les réunions ou pour de brefs échanges avec les collègues. Et ROVO SOLO est toujours prêt lorsqu'un poste de travail debout doit se transformer en poste assis-debout. L'objectif est d'éviter par une alternance dynamique entre les positions assise et debout des contraintes unilatérales pour le corps. ROVO SOLO, cela signifie se tenir debout, assis et bouger.

Einstellen von Sitz und Rückenlehne:

Sur ROVO SOLO, la hauteur de l'assise ou de la position debout peut être réglée selon les modèles entre 54 cm et 69 cm ou entre 63 cm et 86 cm. Le but est d'être assis de manière à ce que le bassin et la colonne vertébrale soient à la verticale.

Si vous utilisez ROVO SOLO devant votre bureau, réglez la hauteur d'assise comme sur une chaise de bureau, de manière à ce que les avant-bras puissent reposer sur le plateau et former un angle droit avec la partie supérieure des bras. Si la hauteur du bureau est réglable, sélectionnez la hauteur d'assise en fonction de vos préférences personnelles. Plus vous êtes assis haut, plus vous déplacez la contrainte d'appui sur les jambes en déchargeant la surface d'assise.

Devant un poste de travail debout, ROVO SOLO sert à soulager les jambes puisqu'une partie du poids du corps peut s'appuyer sur le siège. Une modification fréquente de la position debout est le meilleur moyen de soulager le corps. Le Monopad en option peut servir d'accoudoir, d'appui-bras ou de soutien du dos. Il permet ainsi des variations d'assise supplémentaires avec déplacement du poids et allègement de la contrainte.

De manière générale : variez les hauteurs réglées pour trouver comment vous sentez le mieux. Le bon réglage de la hauteur d'assise dépend de :

- la longueur individuelle des jambes
- la hauteur du plateau de travail
- la nature de l'activité

ROVO SOLO incite à des positions assise et assis-debout dynamiques. Les déplacements de poids depuis la verticale sont possibles et conseillés. La sécurité au basculement est élevée mais pas absolue. Gardez par conséquent toujours les deux pieds sur le sol.

Zo vindt u de juiste instelling

ROVO SOLO, de nieuwe zit/sta hocker, geeft u meer beweging op uw werkplek. ROVO SOLO ondersteunt u bij het zitten en staan tijdens vergaderingen, het normale werk en bij korte besprekingen. Zo staat de ROVO SOLO paraat wanneer sta werkplekken moeten veranderen in zit/sta werkplekken. Het doel hiervan is om tijdens het zitten of staan een dynamische werkhouding aan te kunnen nemen waardoor de eenzijdige belasting van uw lichaam verminderd wordt. ROVO SOLO betekent zittend, staan en bewegen.

Instellen van de zitting en de rugleuning:

Bij de ROVO SOLO is de zithoogte dan wel de stahoogte verschillend instelbaar per model tussen de 54 cm - 69 cm (3800) of 63 cm - 86 cm (3810). Het doel is zo te zitten dat het bekken en de tussenwervelschijven in een natuurlijke gezonde positie geplaatst worden.

Gebruikt u de ROVO SOLO aan het bureau dan moet deze als een bureaustoel worden ingesteld. Stel de zithoogte zo in dat uw onderarmen kunnen rusten op het bureau. Doe dit in een hoek van 90 graden zodat de nek en schouders niet belast worden. Als het bureau in hoogte verstelbaar is stel dan de hoogte af in de door uw gewenste stand. Hoe hoger je zit des te groter de openingshoek van uw bekken en rug zodat u meer beweegt en daarmee de belasting op uw benen verlicht.

Als de ROVO SOLO wordt ingezet als stahulp wordt ook de statische belasting van uw benen verminderd en uw lichaamsgewicht wordt iets naar voren verschoven op de zitting. U zit als het ware 1/3 deel op de zitting. De dynamische werkhouding ontlast uw lichaam het best. De optionele Monopad kan worden gebruikt als armsteun of als rugsteun. De ROVO SOLO biedt meerdere zit/sta posities om uw lichaam te ontlasten.

Over het algemeen geldt dat u met het variëren van de zit/sta hoogte geniet van het beste resultaat. Probeer u het gewoon allemaal uit.

De juiste zithoogte hangt af van:

- De individuele beenlengte
- De hoogte van het bureau
- De aart van de werkzaamheden

ROVO SOLO stimuleert een dynamische werkhouding. Uw gewicht wordt optimaal verdeeld. Het kantelmoment voelt gecontroleerd aan maar is natuurlijk beperkt. Houd daarom altijd uw beide benen op de grond.

Bedienung Modelle 3800 mit Ring, 3810 mit Monopad

Operation · Mode d'emploi · Bediening

In die Unterseite der Sitzschale sind für die rechte oder linke Hand Drucktasten eingelassen.

Entlasten Sie die Sitzfläche und halten Sie eine der Tasten gedrückt. Die Gasfederhöhenverstellung wird entriegelt, der Sitz geht nach oben.

Belasten Sie den Sitz, geht der Sitz nach unten.

Modell 3800 = Gasfederhöhenverstellung von **54 cm - 69 cm**

Modell 3810 = Gasfederhöhenverstellung von **63 cm - 86 cm**

Weiche Einfederung – außer auf der untersten Einstellhöhe.

In the bottom of the seat shell, you will find pushbuttons for the right or left hand.

Remove all pressure from the seat and depress one of the pushbuttons. This unlocks the gas spring height adjustment mechanism and elevates the seat. **If you now apply pressure to the seat,** the seat will be lowered.

Modell 3800 = gas spring height adjustment from **54 cm to 69 cm**

Modell 3810 = gas spring height adjustment from **63 cm to 86 cm**

Soft pad – except for the lowest adjustment height.

Des boutons poussoirs sont intégrés sous la coque d'assise pour la main droite ou la main gauche.

Ne pesez pas sur l'assise et pressez l'un des boutons.

Le réglage de la hauteur par vérin à gaz est déverrouillé, le siège monte.

Pesez sur le siège, est celui-ci redescend.

Modèle 3800 = réglage de la hauteur par vérin à gaz de **54 cm à 69 cm**

Modèle 3810 = réglage de la hauteur par vérin à gaz de **63 cm à 86 cm**

Compression en douceur – sauf à la hauteur minimale.



Aan de onderkant van de zitschaal zijn links en rechts drukknoppen aangebracht voor de hoogteverstelling.

Ontlast u de zitting en druk één van de knoppen in. De gasveerhoogte-verstelling wordt ontgrendeld en de zitting gaat omhoog.

Belast u de zitting en de zitting gaat bij het indrukken van één van de knoppen naar beneden.

Modell 3800 = gasveerhoogteverstelling van **54 cm - 69 cm**

Modell 3810 = gasveerhoogteverstelling van **63 cm - 86 cm**

Zachte vering – behalve in de onderste positie.

Variante Monopad

Variante · Variante · Variant



Variante Monopad

Multifunktionell und kompakt dient das Monopad als Armauflage, als Ablage für Tablets, zum Aufstützen, als Begrenzung im Rücken. Positionswechsel erwünscht

Model with Monopad

Multifunctional and compact – the Monopad serves as an arm rest, as a support for tablets, to sit up, and to limit the back. It encourages frequent shifting in position.

Variante Monopad

Multifonctionnel et compact, le Monopad sert d'accoudoir, de support de tablette, d'appui, de dossierer. Changement de position conseillé

Variant Monopad

Multifunctioneel en compact dient makkelijk te verschuiven. de Monopad als armliegger, als steun voor tablets of smartphones. Tevens dient de Monopad als kleine steun in de rug.

Variante Tragegriff

Variante · Variante · Variant



Variante Tragegriff

Überall dabei und jederzeit griffbereit. ROVO SOLO ist leicht zu tragen und zu verschieben.

Model with handle for carrying

It can be grasped and taken anywhere. ROVO SOLO is easy to carry and shift in place.

Variante avec anneau

Toujours là et toujours à portée de main. ROVO SOLO est facile à porter et à déplacer.

Variant met ring

Overal makkelijk bereikbaar. ROVO SOLO is eenvoudig op te tillen en te verschuiven.

Sicherheit, Wartung, Pflege

Safety, maintenance and care · Sécurité, utilisation, entretien · Veiligheid, Reiniging, Onderhoud

Achtung:

Austausch und Arbeiten an der Gasfeder dürfen nur von eingeweihtem Fachpersonal durchgeführt werden.

Alle mechanischen und beweglichen Teile sind wartungsfrei.

Pflege:

Der Standfuß besteht aus Kunststoff. Sitzträger, Tragering, Halterung Monopad, Konushalterung im Standfuß sind aus Metall und pulverbeschichtet.

Die Gestelle lassen sich feucht abwischen.

Caution:

Only qualified experts are permitted to replace and/or repair the gas spring.

All mechanical and moving parts are maintenance-free.

Care and Cleaning:

The pedestal is made of plastic. The seat support, suspension ring, Monopad bracket, and conical bracket in the pedestal are made of metal, and are powder-coated.

The legs can be wiped clean with a damp cloth.

Attention :

Seul le personnel qualifié est autorisé à intervenir sur les lifts à gaz pour réparations. La maintenance des pièces mobiles et mécaniques n'est pas nécessaire.

Entretien :

Les piétements peuvent être nettoyés avec un chiffon humide.

Attentie:

Vervangen of werkzaamheden aan de gaspatroon mogen alleen door geïnstrueerd vakpersoneel worden uitgevoerd. Alle mechanische en bewegende delen zijn onderhoudsvrij.

Onderhoud:

De frames kunnen met een vochtige doek worden gereinigd.

Garantie

Warranty · Garantie · Garantie

Nach den Gewährleistungsbestimmungen von ROVO CHAIR wird auf alle Modelle eine Garantie von 5 Jahren gewährt. Sie bezieht sich nicht auf Verschleißteile sowie Schäden, die durch unsachgemäße und unpflegliche Behandlung entstanden sind und erlischt bei Reparaturen ohne unsere Zustimmung. Konstruktionsänderungen vorbehalten.

All models are covered by a 5-year warranty in accordance with ROVO Chair's warranty terms. The warranty does not cover parts subject to wear and tear. Further, the warranty does not cover damage due to improper and careless handling. The warranty becomes void in the case of repairs without our previous approval. Design modifications reserved.

Conformément à nos conditions de garantie, la durée de garantie est de 5 ans sur tous les produits ROVO CHAIR. De cette garantie sont exclus les pièces d'usure ainsi que les dommages dus à un traitement inadapté et non soigneux. Le droit à garantie prend fin si des réparations sont effectuées sans notre consentement. Nous nous réservons le droit de faire des modifications de construction.

Overeenkomstig de garantiebepalingen van ROVO CHAIR verlenen wij op alle modellen 5 jaar garantie. Met uitzondering van onderdelen die aan slijtage onderworpen zijn alsmede beschadigingen die door ondeskundig en onzorgvuldig gebruik zijn ontstaan en garantie vervalt bij reparaties die zonder onze toestemming zijn uitgevoerd. Veranderingen in de constructie voorbehouden.

5
JAHRE
GARANTIE

5
YEARS
WARRANTY

5
ANS
DE GARANTIE

5
JAAR
GARANTIE

EN



VÖLKLE Bürosthle GmbH
Hohenholz 1
72290 Loßburg / Germany
Tel. +49 7446 182-0
Fax +49 7446 182-160
www.rovo.de - info@rovo.de

Bedienung Modelle 3800 mit Ring, 3810 mit Monopod

Operation · Mode d'emploi · Bedienung

Kern der ERGO BALANCE Technik ist ein dynamisches Gelenk, das nach allen Seiten hin beweglich ist.

Zwei Mechanik-Varianten sind lieferbar:

Variante 1:
Bewegungsmodul im Standfuß =
EB S1

Variante 2:
Bewegungsmodul im Standfuß
und unter dem Sitz =
EB S2

Damit bietet ROVO SOLO Bewegungsfreiheit bei gleichzeitiger Unterstützung. Das Bewegungsmodul im Standfuß sorgt für einen größeren Bewegungsradius.

Das Bewegungsmodul unter dem Sitz wirkt aktivierend und wie beim Sitzball sind kleine Beckenbewegungen möglich. Das fördert die Rückenmuskulatur, entlastet die Bandscheiben und regt die Durchblutung an.

The ERGO BALANCE technology is based upon a dynamic joint which can move in all directions.

Two models are available:

Model 1:
Movement module in the pedestal = **EB S1**

Model 2:
Movement module in the pedestal and under the seat = **EB S2**

ROVO SOLO thus offers freedom of motion and support at the same time. The movement module in the pedestal widens your action radius.

The movement module under the seat activates you; like when sitting on a ball, your pelvic girdle can be kept in motion. This strengthens your back muscles, reduces the stress on your intervertebral discs, and promotes circulation.

Recommended by the IGR
(Interessengemeinschaft der
Rückenschullehrer/innen e.V. =
Association of Instructors of
Back Care).





Empfohlen von der IGR, der Interessengemeinschaft der Rückenschullehrer/innen e.V.

Au cœur de la technique ERGO BALANCE se trouve une articulation dynamique qui bouge dans toutes les directions.

Deux variantes de mécanismes sont disponibles :

Variante 1:

Module de mouvement dans le piètement = **EB S1**

Variante 2:

Module de mouvement dans le piètement et sous l'assise = **EB S2**

ROVO SOLO assure ainsi à la fois liberté de mouvement et soutien. Le module de mouvement dans le piètement assure un rayon d'action plus large.

Le module de mouvement sous l'assise a un effet stimulant et permet, comme le siège-ballon, de légers mouvements du bassin. Cela fortifie la musculature dorsale, soulage les disques intervertébraux et stimule la circulation sanguine.

Recommandé par l'IGR, association allemande regroupant les professeurs des écoles du dos.

De kern van de Ergo Balance techniek zijn de dynamische elastomeren die zich naar alle richtingen laten bewegen.

Twee mechaniek varianten leverbaar:

Variant 1:

Bewegingsmodule in de voet = **EB S1**

Variant 2:

Bewegingsmodule in de voet en onder de zitting = **EB S2**

Daarmee biedt de ROVO SOLO maximale bewegingsvrijheid en ondersteuning. De bewegingsmodule in de voet zorgt voor een grotere bewegingsvrijheid.

De bewegingsmodule onder de zitting werkt activerend als bij een zitbal en er zijn kleine bekkenbewegingen mogelijk. U traint de intrinsieke rugspieren, ontlast de tussenwervelschijven en zorgt voor een betere doorbloeding.

Aanbevolen door de IGR. Een belangenvereniging van artsen, fysiotherapeuten en ergonomen.

...SOLO

Bedienung · Garantie
Operation · Warranty
Mode d'emploi · Garantie
Bediening · Garantie



ROVO
SETZT ENERGIEN FREI