

Forma 5

SYNCHRO
MOTION
MECHANISM

MECANISMO SINCRÓ MOTION
MÉCANISME SYNCHRO MOTION

USER GUIDE
GUÍA DE USUARIO
GUIDE DE L'UTILISATEUR

MOTION

▶ How the task chair can be adjusted
Cómo regular tu silla de oficina
Mode de régulation de votre siège de bureau

www.youtube.com/GrupoForma5

The synchronised-effect mechanism combines the most sought-after features in a modern mechanism: comfort and ease of use. Ease of use was established as an essential requirement when it came to setting the design parameters: the aim was to get away from the idea of “sitting machines”. The result of this is a mechanism in which the levers and activation systems have been pared down to the essentials without compromising the chair’s features.

El mecanismo de efecto sincronizado conjuga las prestaciones más demandadas en un mecanismo moderno: comodidad y facilidad de uso. Cuando se establecieron los parámetros de diseño, la facilidad de uso se estableció como requisito indispensable: se pretendía huir de las “máquinas de sentarse”. Fruto de ello, se ha obtenido un mecanismo en el que las palancas y sistemas de accionamiento se han visto reducidas a lo imprescindible sin que por ello se vean comprometidas las prestaciones de la silla.

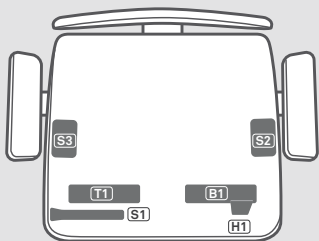
Le mécanisme d'effet synchronisé incorpore les prestations les plus demandées par les utilisateurs : commodité et facilité d'utilisation. D'autre part, quant aux paramètres de design, la facilité d'utilisation a toujours été une des conditions indispensables. On a voulu fuir des « machines à s'asseoir » et par conséquent on a obtenu un mécanisme avec un minimum de manettes et de systèmes d'actionnement. Tout en garantissant le fonctionnement optimal du siège.



Easy tension adjustment, with just two turns. The knob resistance is constant and independent from the pressure increase or reduction. Infinite pressure positions for an optimal use for users between 45 and 120 kg. Forwarded rotational axis to avoid pressure on the user's legs.

Fácil ajuste de la tensión del respaldo con sólo dos vueltas. La resistencia que opone el pomo es constante, independientemente de que se esté reduciendo o incrementando la tensión. Infinitas posiciones de tensión del respaldo para un ajuste óptimo para usuarios entre 45 y 120 kg. Eje de rotación adelantado que evita presiones en las piernas del usuario.

Réglage simple de la tension, avec 2 tours de manette. La résistance de la manette de tension ne varie pas, et reste toujours aussi souple. Position infinies de tension du dossier, afin d'avoir la position parfaite pour l'utilisateur, entre 45 et 120 kg. Axe de rotation avancé, qui évite les pressions sur les jambes de l'utilisateur.



H1
Height adjustment
Regulación de altura
Réglage en hauteur



T1
Backrest tension adjustment
Tensión del respaldo
Tension du dossier

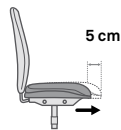
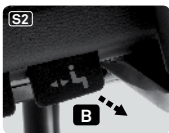


B1
Backrest adjustment
Regulación de inclinación
Réglage de l'inclinaison



Sliding seat (optional)
Trasla (opcional)
Reg. profondeur d'assise (optionnel)

S1 Standard / Estándar / Standard
S2 EBEN & KINEO chair / silla / siège
S3 DOT. chair / silla / siège



Sliding seat

Sliding seat adjustment specific for each user.

A Push the lever inwards, so as to move the seat to return to the initial position.

B Push the button inside out, so to move the seat to the initial position.

Trasla

Ajuste de la profundidad de asiento especifica para cada usuario.

A Pulsar la palanca hacia adentro, tanto para desplazar el asiento como para volver a la posición inicial.

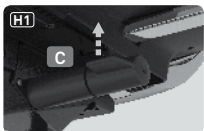
B Accionar el botón de dentro hacia afuera, tanto para desplazar el asiento como para volver a la posición inicial.

Reg. profundidad d'assise

Réglage de la profondeur de l'assise en s'adaptant à chaque utilisateur.

A Apuyer sur la manette vers l'intérieur pour déplacer l'assise, comme pour retourner à la position initiale.

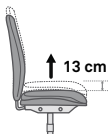
B Actionner le bouton de l'intérieur vers l'extérieur, pour déplacer l'assise et pour retourner à la position initiale.



Height adjustment

Gas-lift height adjustment, easy to access from a seated position.

C Pull the level upwards.



Regulación de altura

Regulación de altura a gas, fácilmente accesible desde una posición sentada.

C Accionar la maneta hacia arriba.

Réglage en hauteur

Réglage en hauteur à gaz qui est très accessible pour l'utilisateur.

C Actionner la manette vers le haut.



Tension and adjustment of the backrest

It has 4 backrest blocking positions.

Backrest reclining and seat turn according to a fixed pattern 2,4:1.

D Tension: to reduce the tension in the backrest, turn the knob counter-clockwise. To increase, turn it clockwise.

E Block position: pull out the lever, choosing the desired position, and then push the lever inward to block the backrest. To keep the mechanism released, leave the handle out.

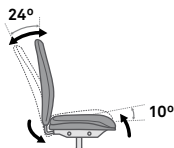


Regulación y tensión del respaldo

Posee 4 posiciones de bloqueo del respaldo con protección antirretorno. Inclinación del respaldo y giro del asiento según una relación fija de 2,4:1.

D Tensión: para reducir la tensión del respaldo, girar el pomo en el sentido contrario a las agujas del reloj. Para aumentarla, girarlo en el mismo sentido a las mismas.

E Bloqueo de posición: extraer la maneta hacia afuera, escoger la inclinación oportuna y empujar la maneta hacia adentro para bloquear la posición. Para mantener el mecanismo liberado, dejar el pomo extraído.



Réglage et tension du dossier

Avec 5 positions de blocage et réglage automatique pour la résistance du dossier, ce mécanisme s'adapte au poids de l'utilisateur automatiquement sans actionner aucun élément de réglage.

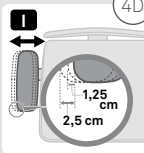
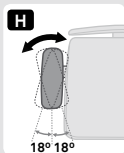
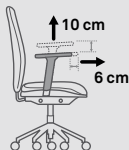
D Tension : pour réduire la tension du dossier il faut tourner le poignet dans le sens contraire aux aiguilles de l'horloge. Pour l'augmenter il faut le tourner dans le sens des aiguilles de l'horloge.

E Blocage de position : extraire la manette, choisir l'inclinaison désirée et pousser la manette vers l'intérieur pour bloquer la position. Pour que le mécanisme reste libéré il faut laisser le mécanisme extrait.

3D / 4D adjustable arms

Brazos regulables 3D / 4D

Accoudoirs réglables 3D / 4D



Height adjustment

F To go up or go down the arm, press the lever, located under the armrest. 8 height positions.

Regulación de altura

F Para subir o bajar el brazo, accionar el botón, ubicado bajo el reposabrazos. 8 posiciones de altura.

Réglage en hauteur

F Pour lever et baisser le bras, actionner le bouton, placé sous l'appui-bras. 8 positions de hauteur.

Depth adjustment

G The armrest can be moved in depth up to 7 different positions. To do this, slide the armrest forward or backward.

Regulación de profundidad

G El posabrazos puede desplazarse en profundidad hasta 7 posiciones diferentes. Para hacerlo, deslizar el reposabrazos hacia adelante o hacia atrás.

Réglage en profondeur

G Le bras peut se déplacer en profondeur, il a 7 positions différentes. Pour le faire, glisser le bras en avant et en arrière.

Turn adjustment

H To rotate the armrest simply slide it toward one side or another. 3 different positions.

Regulación de giro

H Para girar el reposabrazos, simplemente deslizar éste hacia un lado u otro. 3 posiciones diferentes.

Réglage en tour

H Pour tourner le bras, il faut juste glisser le bras vers un côté et vers l'autre. 3 positions différentes.

Width adjustment (4D only)

I The armrest can be moved sideways, up to 3 different positions. To do this, slide the armrest right or left.

Regulación de anchura (sólo 4D)

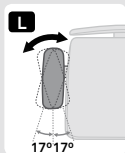
I El reposabrazos puede desplazarse lateralmente hasta en 3 posiciones diferentes. Para hacerlo, deslizarlo hacia la derecha o hacia la izquierda.

Réglage de largeur (seulement 4D)

I Le bras peut se déplacer latéralement, il a 3 positions différentes. Pour le faire, glisser l'appui-bras à droite ou à gauche.

KINEO

3D adjustable arms Brazos regulables 3D Accoudoirs réglables 3D



Height adjustment

J To go up or go down the arm, press the lever, located under the armrest. 8 height positions.

Regulación de altura

J Para subir o bajar el brazo, accionar el botón, ubicado bajo el reposabrazos. 8 posiciones de altura.

Réglage en hauteur

J Pour lever et baisser le bras, actionner le bouton, placé sous le bras. 8 positions de hauteur.

Depth adjustment

K The armrest can be moved in depth up to 5 different positions. To do this, slide the armrest forward or backward.

Regulación de profundidad

K El posabrazos puede desplazarse en profundidad hasta 5 posiciones diferentes. Para hacerlo, deslizar el reposabrazos hacia adelante o hacia atrás.

Réglage en profondeur

K Le bras peut se déplacer en profondeur, il a 5 positions différentes. Pour le faire, glisser le bras en avant et en arrière.

Turn adjustment

L To rotate the armrest simply slide it toward one side or another. 3 different positions.

Regulación de giro

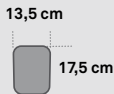
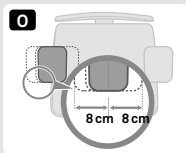
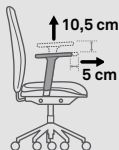
L Para girar el reposabrazos, simplemente deslizar éste hacia un lado u otro. 3 posiciones diferentes.

Réglage en tour

L Pour tourner le bras, il faut juste glisser le bras vers un côté et vers l'autre. 3 positions différentes.

KINEO

NPR adjustable arms Brazos regulables NPR Accoudoirs réglables NPR



Height adjustment

M To go up or go down the arm, press the lever, located under the armrest. 12 height positions.

Regulación de altura

M Para subir o bajar el brazo, accionar el botón, ubicado bajo el posabrazos. 12 posiciones de altura.

Réglage en hauteur

M Pour lever et baisser le bras, actionner le bouton, placé sous l'appui-bras. 12 positions de hauteur.

Depth adjustment

N The armrest can be moved in depth up to 6 different positions. To do this, slide the armrest forward or backward.

Regulación de profundidad

N El posabrazos puede desplazarse en profundidad hasta 6 posiciones diferentes. Para hacerlo, deslizarlo hacia adelante o hacia atrás.

Réglage en profondeur

N Le bras peut se déplacer en profondeur, il a 6 positions différentes. Pour le faire, glisser le bras en avant et en arrière.

Width adjustment

O The armrest can be moved sideways, up to 11 different positions. To do this, slide the armrest right or left.

Regulación de anchura

O El posabrazos puede desplazarse lateralmente hasta en 11 posiciones diferentes. Para hacerlo, deslizarlo hacia la derecha o hacia la izquierda.

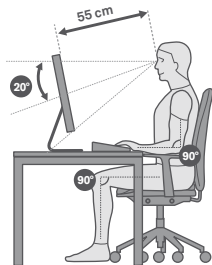
Réglage de largeur

O Le bras peut se déplacer latéralement, il a 11 positions différentes. Pour le faire, glisser l'appui-bras à droite ou à gauche.

Seating at work

Sentarse a trabajar

S'asseoir pour travailler



Keeping the above aspects in mind, it is appropriate to comment on the position which must be adopted by a worker seated at the workstation:

- ① There should be at least 55 cm between the computer screen and the user's eyes. In addition, the screen should be placed directly in front of the user, and not off to one side.
- ② The upper part of the screen should be at eye height.
- ③ Thighs must be horizontal in the seat, and both feet must be completely supported with free space below the table.
- ④ Users should take regular breaks to move and stretch, and change positions from time to time.
- ⑤ Users should also rest their eyes periodically to preserve their sight. For example, they might focus on objects other than the screen and on distant points.

Teniendo en cuenta los aspectos anteriores, conviene hacer un comentario sobre la postura que se debe adoptar cuando se está sentado en el puesto de trabajo:

- ① La distancia que debe existir entre la pantalla del ordenador y los ojos debe ser, al menos, de 55 centímetros. Además, la pantalla debe estar fijada frente a al trabajador, y no desplazada hacia un lado.
- ② La parte superior de la pantalla debe situarse a la altura de los ojos.
- ③ Las piernas deben estar horizontales en el asiento, y los pies deben estar completamente apoyados, disponiendo también de un espacio despejado debajo de la mesa.
- ④ Se deben hacer pausas de forma regular, para realizar estiramientos y movilizaciones, cambiando de postura cada cierto tiempo.
- ⑤ Se debe dar descanso a los ojos cada cierto tiempo para no cansar la vista. Por ejemplo, enfocando a lugares distintos de la pantalla y a puntos lejanos.

En tenant compte des éléments précédents, voici la position idéale lorsqu'on est assis au poste de travail:

① La distance entre l'écran de l'ordinateur et les yeux doit être d'au moins 55 centimètres. L'écran doit aussi être en face du travailleur et non pas de côté.

② La partie supérieure de l'écran doit être située à la hauteur des yeux.

③ Les cuisses doivent être à l'horizontale sur la chaise et les pieds complètement appuyés. Il faut aussi disposer d'un espace dégagé sous la table.

④ Il faut faire des pauses régulièrement, pour s'étirer et se dégourdir, en changeant de position de temps en temps.

⑤ Pour ne pas fatiguer la vue, il faut laisser régulièrement les yeux se reposer. Par exemple, en tournant le regard vers des points extérieurs à l'écran ou au loin.



Adjustable lumbar support

Having a back support that regulates both forward and backward movements, it can be made rigid or flexible according to user preference and is highly recommended.

Regulación lumbar

Es muy aconsejable que el respaldo regule los movimientos tanto hacia delante como hacia atrás pudiendo bloquearse o liberarse a gusto del usuario.

Réglage lombaire

Il est particulièrement conseillé que le dossier contrôle les mouvements aussi bien en avant qu'en arrière, en se bloquant ou se débloquant selon le goût de l'utilisateur.



Seat consistency

Both high density foam and injected foam are resistant, durable and comfortable materials which fulfil this purpose perfectly.

Consistencia del asiento

Tanto la espuma de alta densidad como la espuma inyectada son dos materiales resistentes, duraderos y confortables, que cumplen a la perfección con su cometido.

Consistance du siège

Aussi bien la mousse à haute densité que la mousse injectée sont deux matériaux résistants, durables et confortables qui respectent à la perfection leur promesse.



5-point base

In order to reduce the effort involved in moving and provide the chair with the proper stability and firmness, the base should have five points at which the wheels touch the floor.

Base de 5 puntos

Para facilitar un movimiento que implique menos esfuerzo de desplazamiento y para que aporte a la silla una estabilidad y firmeza correctas, la base debe disponer de 5 puntos de apoyo de las ruedas con el suelo.

Base à 5 points

Afin de faciliter un mouvement qui implique moins d'effort de déplacement et pour que la chaise dispose d'une stabilité et d'une fermeté correctes, la base doit disposer de 5 points d'appui des roulettes au sol.



Forma5.com

Headquarters

Acueducto 12-14, Pol. Ind. Ctra. de la Isla
41703 Dos Hermanas, Seville - Spain
T +34 954 931 980
info@forma5.com

Madrid Showroom

C/ General Arrando 7, Planta 1^a
28010 Madrid - Spain
T +34 915 934 958

London Showroom

14-18 Old Street, EC1V 9BH London - UK
T +44(0)20 7490 8421

Dubai Showroom

Office No. 1101, 11/F, Fortune Tower - C1
Jumeirah Lakes Towers, P.O. Box 112791 Dubai - UAE
T +971(0)4 431 3201

Paris Bureau

24 Rue Juge, 75015 Paris - France
T +33 611 010 665

