

Forma 5

CARACTERÍSTICAS TÉCNICAS

DOT. PRO

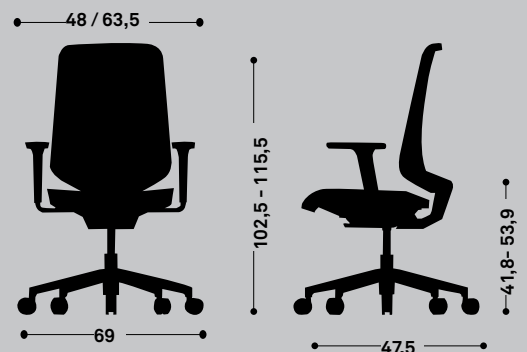




DIMENSIONES

Altura	102,5 - 115,5 cm
Altura asiento	41,8 - 53,9 cm
Ancho (sin brazos / con brazos)	48 / 63,5 cm
Fondo	47,5 cm
Peso	11,071 / 12,93 kg
Tapicería metros lineales	0,6 m

* Estas dimensiones mínimas y máximas dependen de la configuración elegida. Consultar en caso de necesitar valores concretos.



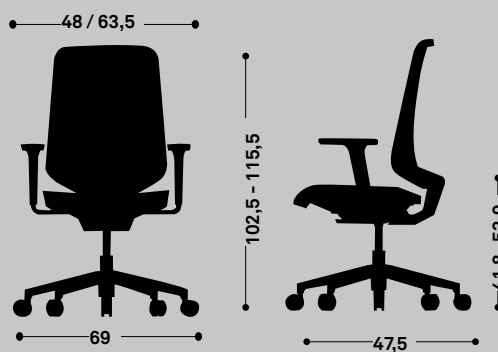
Medidas en centímetros



DIMENSIONES

Altura	102,5 - 115,5 cm
Altura asiento	41,8 - 53,9 cm
Ancho (sin brazos / con brazos)	48 / 63,5 cm
Fondo	47,5 cm
Peso	11,071 / 12,93 kg
Tapicería metros lineales	0,6 m

* Estas dimensiones mínimas y máximas dependen de la configuración elegida. Consultar en caso de necesitar valores concretos.



Medidas en centímetros

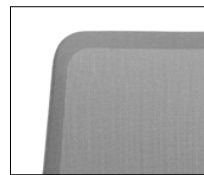
DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS

RESPALDO

Ligero y flexible, de formas aristadas, con esquinas y cantos redondeados, ligeramente fugado en su vertical. Realizado en polipropileno con carga de fibra de vidrio.

Respaldo de malla: tapizado con malla técnica transpirable Meci o Web.

Respaldo tapizado sobre malla: malla Meci sobre tejido Phoenix negro y posteriormente tapizado con el tejido del grupo elegido.



Respaldo de malla



Respaldo de malla Meci tapizada

ASIENTO

Formado por una carcasa estructural de polipropileno, texturizada por la parte exterior, que sirve de soporte para la espuma de poliuretano inyectada de 62kg/m³, y tapizada con platabanda. Dicha platabanda es personalizada con malla Web a juego con el respaldo en la versión de malla o tapizada con el mismo tejido que el asiento en su versión de respaldo de malla tapizada.

El asiento dispone como opción de un sistema que permite regular la profundidad del mismo en 5 puntos (trasla).



Estructura y base del respaldo

REGULACIÓN LUMBAR

Formado por una sola pieza de polipropileno que cruza el respaldo transversalmente, con un sistema regulable en altura de lamas flexibles que aportan una sujeción sostenida (tipo muelle) evitando la presión lumbar de los sistemas rígidos.



Regulación lumbar Flex

BRAZOS



Brazo fijo negro



Brazo fijo blanco



Brazo regulable 1D



Brazo regulable 3D soporte de poliamida



Brazo regulable 3D soporte de aluminio negro



Brazo regulable 3D soporte de aluminio blanco



Brazo regulable 4D

Opcional, puede adquirirse sin brazos. Tienen cualidades ergonómicas para un mejor descanso de los brazos.

Fijo: Brazos fijos en forma de “T” de polipropileno. Negros o blancos.

Regulable 1D: en altura con estructura de polipropileno y reposabrazos de poliuretano. Dimensiones: 250 x 90 mm.

Regulable 3D soporte de poliamida: con estructura de poliamida reforzada con fibra de vidrio y reposabrazos soft-touch de poliuretano. Fácil regulación en altura, profundidad y giro.

Regulable 3D soporte de aluminio: con estructura de aluminio inyectado reposabrazos de poliuretano Fácil regulables en altura, profundidad y giro. Negro o blancos.

Regulable 4D: con estructura de aluminio inyectado y reposabrazos de polipropileno. Fácil regulación: altura, profundidad, ancho y giro. 235 x 105 mm.

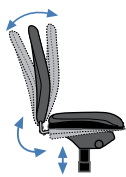
DESCRIPCIÓN DE LOS ELEMENTOS

MECANISMO [sillas giratorias]

MECANISMO TRASLA: Regulación de la profundidad del asiento opcional para todas las sillas giratorias.



SINCRO ATOM: este mecanismo conjuga el movimiento de rotación del respaldo respecto al asiento situando su centro de giro por encima de la superficie del asiento, muy próximo a la cadera del usuario, asegurando de esta manera un acompañamiento perfecto durante el movimiento de inclinación. 5 posiciones de bloqueo. Regulación de la altura del asiento mediante maneta para el ajuste óptimo del usuario. Adapta la dureza del mecanismo al peso del usuario de forma automática y asegura un funcionamiento perfecto en usuarios de entre 45 y 110 Kg. La fijación del respaldo se acciona mediante maneta: hacia dentro permite el movimiento y para fijar el respaldo hay que tirar hacia afuera.



SINCRO MOTION: 24° de inclinación del respaldo y 10° en el asiento. Inclinación del respaldo y giro del asiento según una relación fija de 2,4:1. Regulación de la tensión o dureza de la inclinación del respaldo. Fácil ajuste 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. 5 posiciones de bloqueo del respaldo. Estética discreta que favorece la de la silla.

BASE

STAR DE POLIAMIDA: Diámetro 69 cm. 5 brazos de sección trapezoidal con vértices redondeados.

STAR DE ALUMINIO PULIDO O DE ALUMINIO BLANCA: Base Star de aluminio pulido. Diámetro 69 cm. 5 brazos de sección trapezoidal con vértices redondeados. Acabado aluminio pulido o blanco polar.



Base star D69 cm de poliamida



Base star D69 cm aluminio pulido



Base star D69 cm aluminio blanca

SOPORTE SUELO

Se ofrecen 2 opciones de soporte al suelo:



Rueda de doble rodadura 65 mm



Rueda de doble rodadura blanda 65 mm

TAPIZADO

Asiento y respaldo disponible en toda la gama de tejidos de Forma 5 que incluye una gran variedad de tejidos (lana, tejidos ignífugos) y pieles.

Respaldo disponible en malla o en toda la gama de tejidos de Forma 5. Consultar muestrario y tarifa Forma 5.

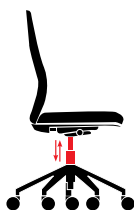
Las telas del Grupo 1, 2, 3 y 5 de Forma 5 están suministradas por el fabricante Camira. Aunque nuestro muestrario incluye una selección de los tejidos de este fabricante, bajo solicitud expresa del cliente, Forma 5 tapizará cualquiera de sus fabricados en cualquier tejido del catálogo de Camira.

EMBALAJE

De forma estándar la silla se suministra montada y protegida por un plástico. Otros tipos de embalaje, consultar.

ERGONOMÍA

CUIDAR NUESTRO CUERPO NO DEPENDE EXCLUSIVAMENTE DE UNA BUENA NUTRICIÓN Y UN CONTINUO EJERCICIO FÍSICO. EXISTEN OTROS FACTORES QUE INFLUYEN EN LA SALUD DEL INDIVIDUO, COMO UNA CORRECTA POSTURA EN EL LUGAR DE TRABAJO. ES POR ELLO POR LO QUE PARA MANTENER EL CUERPO EN UN ESTADO IDEAL Y LIBRE DE DOLENCIAS FÍSICAS ES NECESARIO UTILIZAR UN BUEN MOBILIARIO Y HACER UN USO ADECUADO DE ÉL.



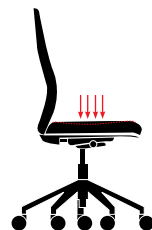
REGULACIÓN DE LA SILLA EN ALTURA

Las sillas deben disponer de una opción que permita subir o bajar la altura del asiento, ya sea mediante un sistema mecánico o un sistema neumático. Con ello se persigue que la postura sea la adecuada, teniendo los pies apoyados firmemente en el suelo y los muslos en posición horizontal. Además, el mecanismo debe ser fácilmente accesible desde una posición sentada.



REGULACIÓN LUMBAR

Muchas de las sillas están diseñadas para tener un apoyo adaptable en la zona de la espalda. Es muy aconsejable que el respaldo regule los movimientos tanto hacia delante como hacia detrás pudiendo bloquearse o liberarse a gusto del usuario. Además, muchas sillas incorporan un dispositivo que ajusta la curvatura de la silla a la de la espalda y proporciona un descanso más optimizado al trabajador.



CONSISTENCIA DEL ASIENTO

Debido a las horas que permanecemos sentados, el asiento debe proporcionar firmeza y adaptación a la fisionomía del usuario. 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.



INCLINACIÓN DE ASIENTO Y RESPALDO

Es necesario que la silla disponga de un mecanismo por el que se pueda controlar la inclinación del asiento, para mantener así una posición de trabajo equilibrada. El sistema sincro es el más extendido aunque existen versiones más avanzadas en el mercado como el sincro Atom. Este mecanismo es exclusivo de Forma 5 y se auto ajusta al peso del usuario. Además incluye la opción de la regulación de la profundidad del asiento o trasla.



BASES

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.



BRAZOS REGULABLES

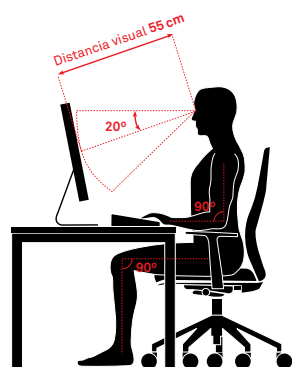
El apoyo de los brazos es fundamental para mantener una buena postura y no sobrecargar los brazos, además de servir para tomar asiento y levantarse del mismo.



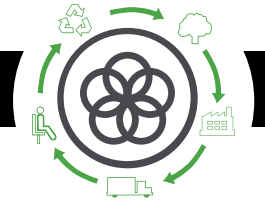
TAPICERÍA

Dependiendo de la zona donde se ubicará la silla y las condiciones climatológicas del lugar, deberá escogerse el tejido más apropiado para cada situación.

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 Los muslos de 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.



Análisis de Ciclo de Vida

Serie DOT. PRO



MATERIAS PRIMAS		
Materia Prima	Kg	%
Acero	5,14 Kg	46,1 %
Plásticos	4,78 Kg	42,9 %
Tap/Mat.Relleno	1,24 Kg	11,1 %

% Mat. Reciclados= 18%
 % Mat. Reciclables= 63,6%

Ecodiseño

Resultados alcanzados en las etapas de ciclo de vida



MATERIALES

Aluminio

El aluminio posee un 100 % de material reciclado.

Acero

Acero con un porcentaje de reciclado entre el 100%.

Plástico

Plásticos con un porcentaje de reciclado entre el 70% y el 100%.

Material de relleno

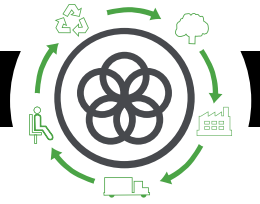
Los materiales de relleno exento de HCFC y acreditado por Okotext.

Tapicerías

Tapicerías exentas de emisiones COVs y acreditado por Okotext.

Embalajes

Embalajes 100% reciclados con tintas sin disolventes.



PRODUCCIÓN

Optimización del uso de materias primas

Corte de tableros, tapicerías y tubos de acero.

Uso de energías renovables

con reducción de emisiones de CO₂. (Paneles fotovoltaicos)

Medidas de ahorro energético

en todo el proceso de producción.

Reducción de las emisiones globales de COVs

de los procesos de producción en un 70%.

Pinturas en polvo

recuperación del 93% de la pintura no depositada.

Eliminación de las colas y pegamentos en el tapizado

La fábrica

cuenta con una depuradora interna para los residuos líquidos.

Existencia de puntos limpios

en la fábrica.

Reciclaje del 100% de los residuos

del proceso de producción y tratamiento especial de residuos peligrosos.



TRANSPORTE

Optimización del uso de cartón

de los embalajes.

Reducción del uso del cartón y materiales de embalaje

Embalajes planos y bultos de tamaños reducidos para la optimización del espacio.

Compactadora para residuos sólidos

que reduce el transporte y emisiones.

Volúmenes y pesos livianos

Renovación de flota de transporte

con reducción 28% de consumo de combustible.

Reducción radio de proveedores

Potencia mercado local y menos contaminación por transporte.



USO

Fácil mantenimiento y limpieza

sin disolventes.

Garantía Forma 5

Máximas calidades

en materiales para una vida media de 10 años del producto.

Optimización de la vida útil

del producto por diseño estandarizado y modular.

Los tableros

sin emisión de partículas E1.



FIN DE VIDA

Fácil desembalaje

para el reciclaje o reutilización de componentes.

Estandarización de piezas

para su reutilización.

Materiales reciclables utilizados en los productos (% reciclabilidad):

El aluminio es 100% reciclable.

El acero es 100% reciclable.

La madera es 100% reciclable.

Los plásticos entre un 70% y un 100% de reciclabilidad.

Sin contaminación de aire o agua

en la eliminación de residuos.

Embalaje retornable, reciclable y reutilizable

Reciclabilidad del producto al 63,6%

MANTENIMIENTO Y LIMPIEZAS DE SILLAS

LÍNEAS DE ACTUACIÓN PARA LA CORRECTA LIMPIEZA Y MANTENIMIENTO DE LAS DISTINTAS PARTES DE LA SILLA ATENDIENDO A LOS DIFERENTES MATERIALES QUE LA COMPONEN:

TEJIDOS

- 1 Aspirar regularmente.
- 2 Frotar con un paño húmedo impregnado en jabón PH neutro sobre la zona manchada. Realizar previamente una prueba en una zona oculta.
- 3 Se puede utilizar alternativamente espuma seca del tipo utilizado en alfombras.

PIEZAS DE PLÁSTICO

Frotar con un paño húmedo impregnado en jabón PH neutro las zonas a limpiar.

En ningún caso habrán de utilizarse productos abrasivos.

PIEZAS METÁLICAS

- 1 Frotar con un paño húmedo impregnado en jabón PH neutro las zonas a limpiar.
- 2 Las piezas de aluminio pulido se pueden recuperar con pulimento sobre un paño de algodón seco para restablecer sus condiciones de brillo iniciales.

CERTIFICADO

Forma 5 certifica que el programa Dot.Pro ha superado las pruebas realizadas tanto en el laboratorio de Control de Calidad interno como en el Centro de Investigación Tecnológica TECNALIA, obteniendo resultados "satisfactorios" en los siguientes ensayos:

UNE-EN 1335-1:2001 : "Mobiliario de oficina. Sillas de oficina. Parte 1:Dimensiones: Determinación de las dimensiones".

UNE-EN 1335-2:2009: "Mobiliario de oficina. Sillas de oficina. Parte 2: Requisitos de seguridad".

UNE-EN 1335-3:2009: "Mobiliario de oficina. Sillas de oficina. Parte 3: Métodos de ensayo".

Desarrollado por JORGE HERRERA

Forma 5

SYNCHRO
ATOM
MECHANISM

MECANISMO SINCRO ATOM
MÉCANISME SYNCHRO ATOM

USER GUIDE
GUÍA DE USUARIO
GUIDE DE L'UTILISATEUR

ATOM

▶ 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.

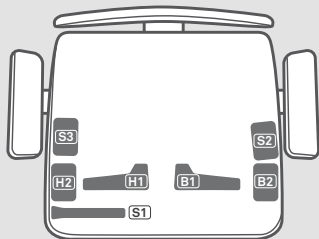
Le mécanisme sinchro Atom, est doté des caractéristiques les plus demandées des utilisateurs : confort et simplicité d’utilisation. Le design respecte cette philosophie. Le résultat est un mécanisme avec des manettes et réglages intégrés, qui garantissent un fonctionnement optimal du siège.



It automatically adapts the firmness of the mechanism to the user’s weight, avoiding tricky adjustments that users often do not know how to handle. It offers ideal operation in users weighing between 45 and 110 kg.

Adapta la dureza del mecanismo al peso del usuario de forma automática, evitando penosas regulaciones muchas veces desconocidas por los usuarios. Asegura un funcionamiento idóneo en usuarios de entre 45 y 110 kg de peso.

La dureté du mécanisme s’adapte automatiquement au poids de l’utilisateur, sans le besoin de réglage de la tension. Il garantit un fonctionnement parfait pour des utilisateurs compris entre 45 et 110 kg.



Backrest adjustment
Regulación de inclinación
Réglage de l'inclinaison

- B1** Standard / Estándar / Standard
- B2** EBEN. chair / silla / siège (Integrated synchro Atom/ Sincro Atom integrado/ synchro Atom intégré)



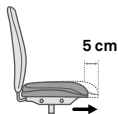
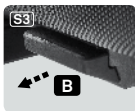
Height adjustment
Regulación de altura
Réglage en hauteur

- H1** Standard / Estándar / Standard
- H2** EBEN. chair / silla / siège (Integrated synchro Atom/ Sincro Atom integrado/ synchro Atom intégré)



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

- S1** Standard / Estándar / Standard
- S2** EBEN. chair / silla / siège (Integrated synchro Atom/ Sincro Atom integrado/ synchro Atom intégré)
- 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 return to the initial position.

Trasla

Ajuste de la profundidad de asiento específica 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.

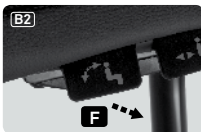


Backrest adjustment

It has 5 locking positions and automatic adjustment of the backrest resistance adapting to the user's weight without requiring any manual adjustment.

E Activate by pressing the lever upwards. To block, press it downwards. Move it with the body.

F Push the button inside out, horizontally. Move it with the body.

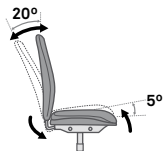


Regulación de inclinación

Posee 5 posiciones de bloqueo y regulación automática de la resistencia del respaldo adaptándose al peso del usuario sin necesidad de actuar sobre ningún ajuste.

E Accionar pulsando la maneta hacia arriba. Bloquearlo pulsando hacia abajo. Acompañar con el cuerpo.

F Pulsar el botón desplazándolo de dentro hacia afuera, horizontalmente. Acompañar con el cuerpo.

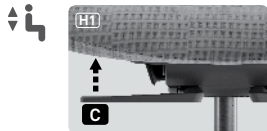


Réglage de l'inclinaison

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.

E Actionner en appuyant la manette vers le haut. Pour le bloquer appuyer vers le bas et accompagner avec le corps.

F Appuyer sur le bouton en le déplaçant de l'intérieur vers l'extérieur, de manière horizontale et accompagner avec le corps.

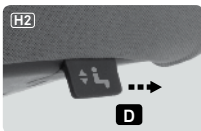


Height adjustment

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

C Pull the level upwards.

D Press the button sliding horizontally, inside out.

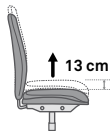


Regulación de altura

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

C Accionar la maneta hacia arriba.

D Accionar el botón desplazándolo de dentro hacia afuera, horizontalmente.



Réglage en hauteur

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

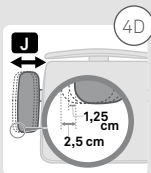
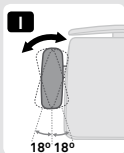
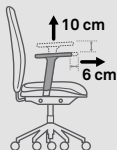
C Actionner la manette vers le haut.

D Actionner le bouton en le déplaçant vers l'extérieur de manière horizontale.

3D / 4D adjustable arms

Brazos regulables 3D / 4D

Accoudoirs réglables 3D / 4D



Height adjustment

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

Regulación de altura

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

Réglage en hauteur

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

Depth adjustment

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

Regulación de profundidad

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

Réglage en profondeur

H 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

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

Regulación de giro

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

Réglage en tour

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

Width adjustment (4D only)

J 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)

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

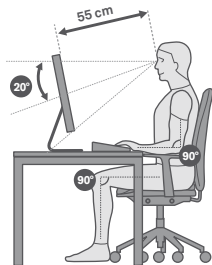
Réglage de largeur (seulement 4D)

J Le bras peut se déplacer latéralement, il a 3 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



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.

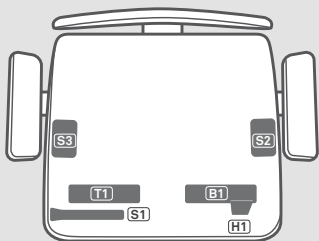
Le mécanisme d'effet synchronisé incorpore les prestations les plus demandées par les utilisateurs : commodité et facilité d'utilisation. D'autre part, quant aux paramètres de design, la facilité d'utilisation a toujours été une des conditions indispensables. On a voulu fuir des « machines à s'asseoir » 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

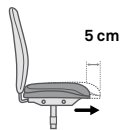
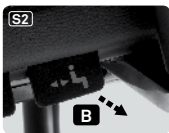


B1
Backrest adjustment
Regulación de inclinación
Réglage de l'inclinaison



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.

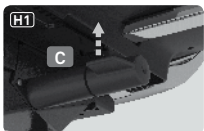
B Accionar el botón de dentro hacia afuera, tanto para desplazar el asiento como para volver a la posición inicial.

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.

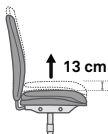
B Actionner le bouton de l'intérieur vers l'extérieur, pour déplacer l'assise et pour retourner à la position initiale.



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.

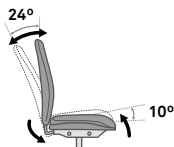


Regulación y tensión del respaldo

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.

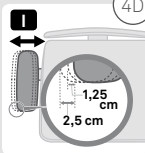
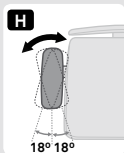
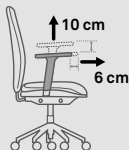
D Tension : pour réduire la tension du dossier il faut tourner le poignet dans le sens contraire aux aiguilles de l'horloge. Pour l'augmenter il faut le tourner dans le sens des aiguilles de l'horloge.

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)

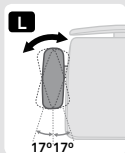
I El reposabrazos puede desplazarse lateralmente hasta en 3 posiciones diferentes. Para hacerlo, deslizarlo hacia la derecha o hacia la izquierda.

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

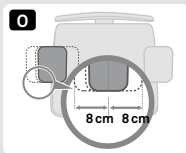
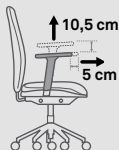
L Para girar el reposabrazos, simplemente deslizar éste hacia un lado u otro. 3 posiciones diferentes.

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.

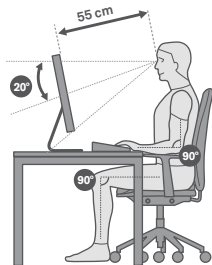
Réglage de largeur

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

