

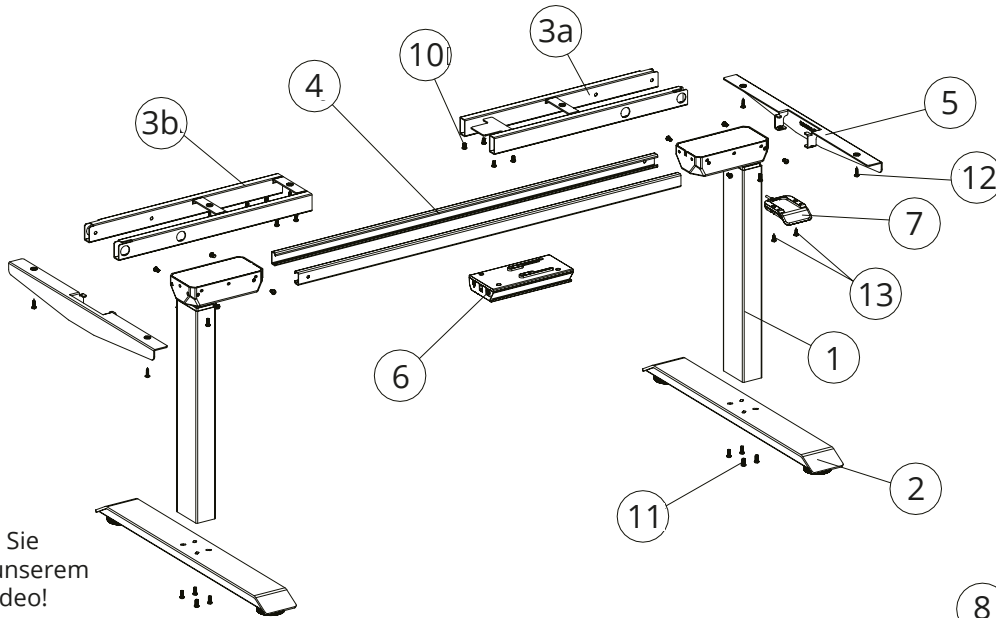
# Montageanleitung Tischgestell, höhenverstellbar, elektrisch



Montage mit  
2 Personen

M708

## LIEFERUMFANG



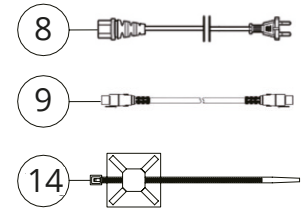
### Online Montagevideo



Profitieren Sie  
auch von unserem  
Montagevideo!

1	Teleskoptischbein	2
2	Tischfüße	2
3a	Rahmen 1	1
3b	Rahmen 2	1
4	Mittelschiene	2
5	Seitliche Halterung	2
6	Steuerung	1
7	Bedienelement	1

8	Stromkabel	1
9	Netzkabel	1
10	M6x10 Metallgewindeschraube	16
11	M6x14 Metallgewindeschraube	12
12	ST5*20 Holzschraube	7
13	ST5*16 Holzschraube	2
14	Kabelhalter	10



## WARNHINWEISE

- 1 Stellen Sie sicher, dass der Schreibtisch nicht die Wand berührt. Alle Kabel müssen ausreichend lang sein um eine problemlose Höhenverstellung gewährleisten zu können.
- 2 Bedienung durch Kinder möglichst unter Aufsicht. Verletzungsgefahr!
- 3 Keine Flüssigkeiten in der Nähe von den elektrischen Komponenten.
- 4 Nicht auf die Tischplatte stellen oder setzen.
- 5 Stellen Sie keine Gegenstände unter den Tisch, die höher als 50 cm sind.
- 6 Keine elektrischen Komponenten öffnen.
- 7 Im Falle eines Stromausfalles kann ein Neustart erforderlich sein.

Wir weisen Sie darauf hin, dass wir für Schäden und Betriebsstörungen, die sich aus einer falschen Bedienung oder unsachgemäßen Behandlung ergeben, keine Haftung übernehmen!

## BEDIENUNGSHINWEISE

### 1 Tastenfunktion

Durch die Handsteuerung kann der Schreibtisch hoch bzw. runter gefahren werden. Durch Loslassen der Handsteuerung stoppt die Automatik.

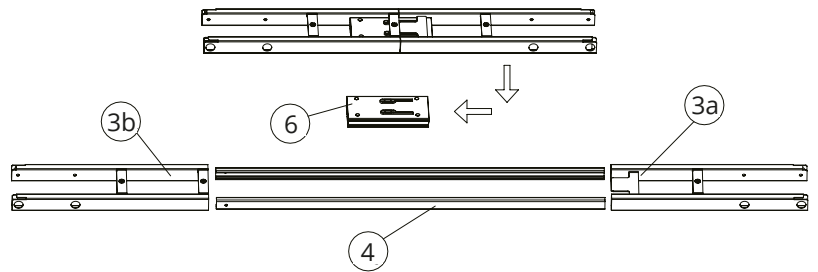
Im Falle einer Fehlermeldung oder die Hebevorrichtung befindet sich im untersten Bereich, halten Sie die Handsteuerung für 5 Sekunden gedrückt. Der Schreibtisch fährt dann in seine Grundeinstellung zurück und die Handsteuerung wird heruntergefahren und neu gestartet.

### 2 Anzeige

Auf der Handsteuerung befindet sich ein Anzeigelicht. Im Fehlermodus leuchtet dieses Licht rot auf. Befindet sich die Steuerung im Reset-Modus blinkt das Licht.

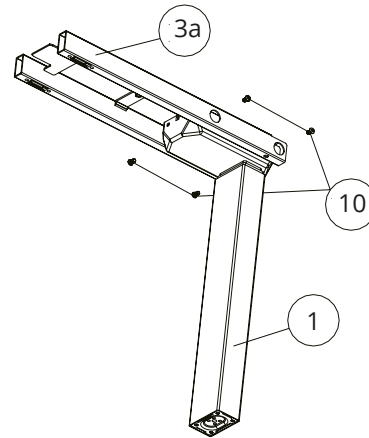
## MONTAGE

- 1 Schieben Sie zunächst die Steuerung aus dem Rahmen 1 (3a).  
Separieren Sie anschließend Rahmen 2 und Rahmen 1 um die beiden Mittelschienen zu erhalten.



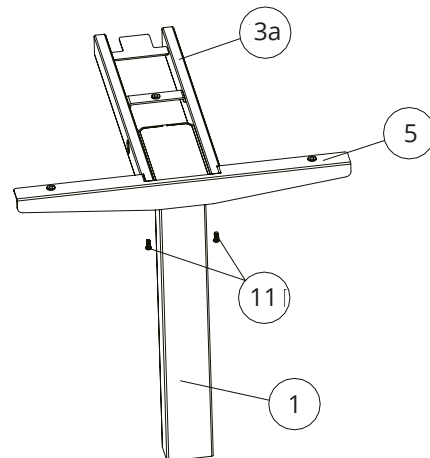
- 2 Setzen Sie nun ein Tischbein in den Rahmen 1.  
Stellen Sie sicher, dass der Rahmen hierbei über dem Tischbein liegt. Befestigen Sie nun die 4 M6x10 Schrauben (10) mit dem mitgelieferten Inbusschlüssel mit ein paar Drehungen.  
Ziehen Sie anschließend alle Schrauben fest.

Wiederholen Sie den Vorgang für das zweite Tischbein und den Rahmen 2.



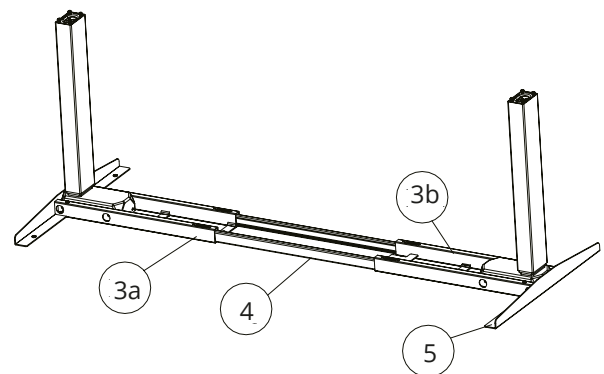
- 3 Schieben Sie die seitliche Halterung in den Rahmen 1. An dieser Seite wird später die Steuerung und das Bedienelement montiert.  
Setzen Sie nun 2 M6x14 Schrauben (11) in die vorgesehenen Löcher der seitlichen Halterung und schrauben Sie diese fest.

Wiederholen Sie den Vorgang für die zweite seitliche Halterung und den Rahmen 2.

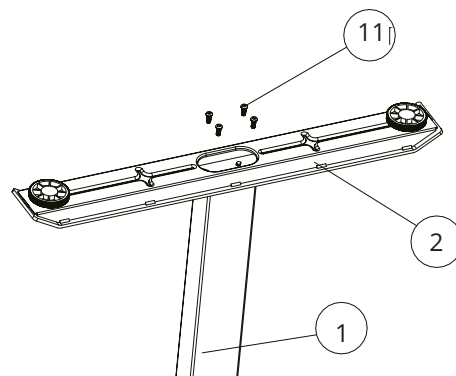


- 4 Jetzt können Sie die beiden Mittelschienen in die Rahmenenden schieben. Die offenen Seiten der Mittelschienen müssen hierbei nach innen gerichtet sein.

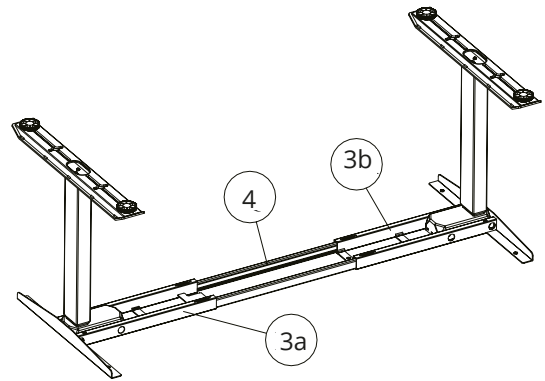
**Tipp:** Die Mittelschienen vorläufig mit den M6x10 Schrauben (10) an einer Seite fixieren.



- 5 Montieren Sie anschließend die beiden Tischfüße mit den M6x14 Schrauben (11).



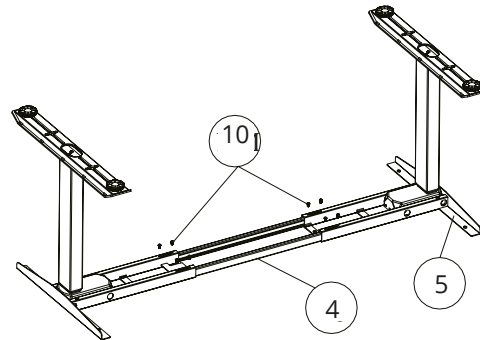
- 6 Heben Sie das Tischgestell auf die Rückseite der Tischplatte und richten Sie diese mittig aus. Die Tischbreite lässt sich mit Hilfe der Rahmen einstellen. Wir empfehlen, die Tischplatte seitlich höchstens 10 cm überstehen zu lassen.



- 7 Fixieren Sie die Mittelschiene mit 8 M6x10 Schrauben (10).

**! ACHTUNG !**

Stellen Sie sicher, dass die Schrauben Kontakt zur Mittelschiene haben.

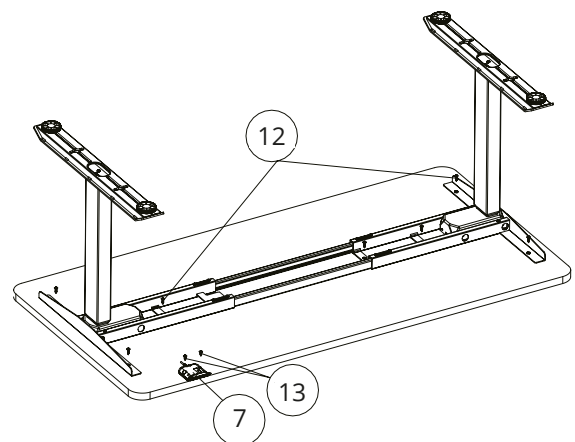


- 8 **! ACHTUNG !**

Stellen Sie sicher, dass die Holzschrauben nicht zu lang für Ihre Tischplatte sind und die Oberfläche beim Bohren nicht durchschlagen.

**Wir empfehlen, alle benötigten Löcher vorzubohren und Linsenkopfschrauben zu benutzen!**

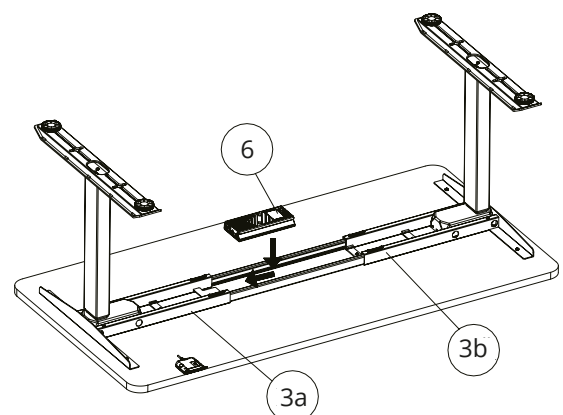
Verschrauben Sie die Tischplatte zunächst mit 7 ST5x20 Holzschrauben (12). Befestigen Sie nun die Handsteuerung (7) bündig mit der Vorderkante der Tischplatte (Die Handsteuerung kann beliebig an der Vorderkante montiert werden. Empfehlenswert ist allerdings die Montage an einer Seite). Benutzen Sie hierzu 2 ST5x16 Holzschrauben.



**! ACHTUNG !**

Um Beschädigungen vorzubeugen achten Sie bitte darauf, die Schrauben nicht zu überdrehen!

- 9 Verkabeln Sie zunächst die Hebevorrichtung, die mit dem Rahmen 1 verbunden ist, mit der Steuerung. Verkabeln Sie anschließend die zweite Hebevorrichtung mit der Steuerung. Nun können noch die Handsteuerung und das Stromkabel an die Steuerung angeschlossen werden. Mit den mitgelieferten Kabelhaltern können Sie die Kabel unter der Tischplatte fixieren.



- 10 Drehen Sie den fertig montierten Tisch mit zwei Personen um (achten Sie darauf, nicht an der Tischplatte anzufassen). Schließen Sie das Netzkabel an und stellen Sie den Tisch wie gewünscht ein.
- 

## TECHNISCHE DATEN

Gestellhöhe min. in mm (ohne Tischplatte)	595
Gestellhöhe max. in mm (ohne Tischplatte)	1245
Hubhöhe in mm	650
Gestellbreite teleskopierbar in mm	1080-1800
Geschwindigkeit in mm/s	40
Zulässige Last inkl. Tischplatte in kg	125

---

## TIPPS ZUR ERGONOMIE

Schreibtisch und Bürostuhl sollten individuell aufeinander abgestimmt sein, um eine richtige Körperhaltung gewährleisten zu können. Vermeiden Sie außerdem eine unbequeme Haltung und wechseln Sie während der Schreibtischzeit öfter zwischen Steh- und Sitzposition.

### Die richtige Arbeitshöhe:

- Gerader Oberkörper, lockere Schultern
- Unterarme im rechten Winkel zu Oberarmen
- Unterarme liegen auf Tischplatte auf

### Der Bürostuhl:

- Knie haben einen rechten Winkel von ca. 90 Grad
- Füße stehen flach auf dem Boden
- Gesäß liegt an Rückenlehne an
- Aufrecht sitzen und Rücken entspannt gegen Rückenlehne stützen

### Der Schreibtisch:

- Schreibtischhöhe stets nach korrekter Sitzposition einstellen
- Ellenbogen bilden Winkel von 90-120 Grad
- Unterarme liegen auf Tischplatte auf