

# Montageanleitung Tischgestell Lite, höhenverstellbar, elektrisch



Montage mit  
2 Personen

M709

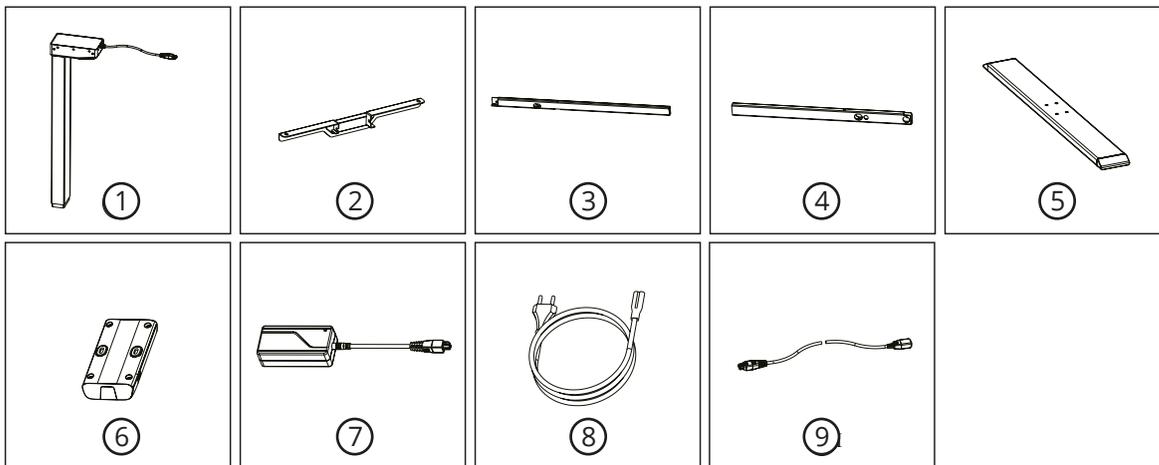
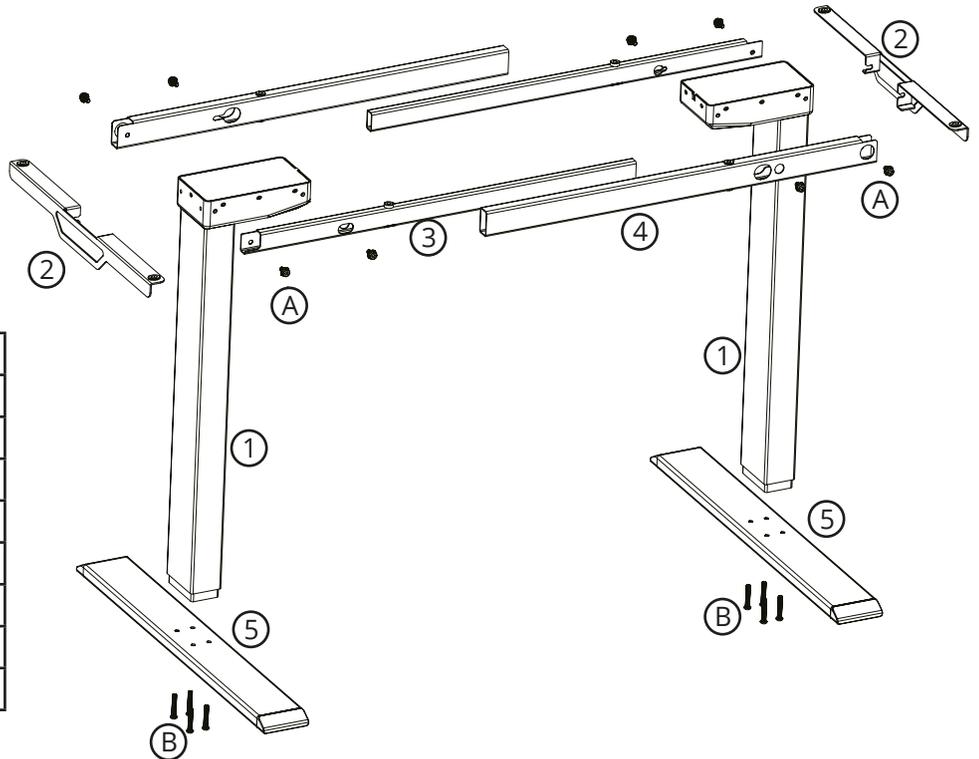
## LIEFERUMFANG

### Online Montagevideo



Profitieren Sie  
auch von unserem  
Montagevideo!

1	Teleskoptischbein	2
2	Seitliche Halterung	2
3	Schiene 1	2
4	Schiene 2	2
5	Tischfüße	2
6	Bedienelement	1
7	Netzteil	1
8	Stromkabel	1
9	Netzkabel	1



M6x12 8 Stck.	M6x35 8 Stck.	ST5x16 10 Stck.	2 Stck.	2 Stck.	2 Stck.	2 Stck.	1 Stck.	4 mm 1 Stck.
A	B	C	D	E	F	G	H	I

## 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.

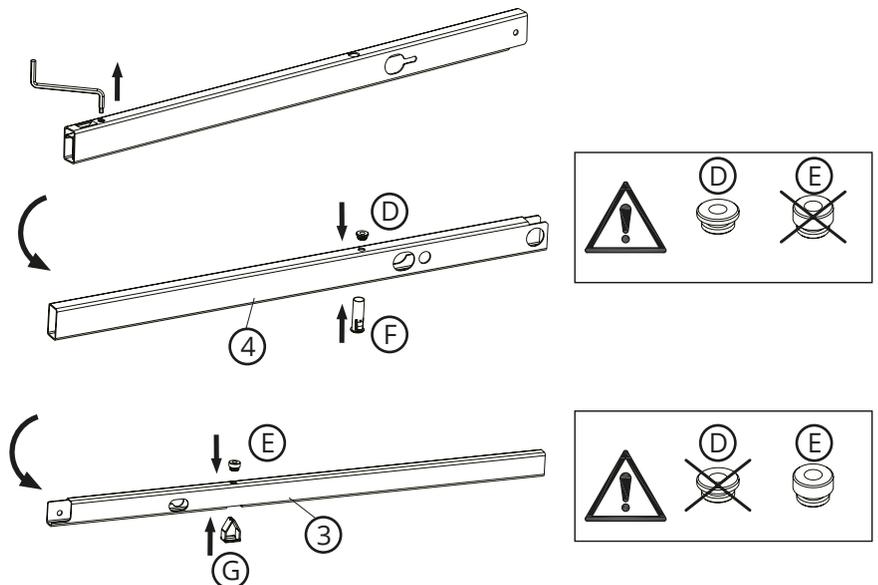
Im Falle einer Fehlermeldung oder die Hebevorrichtung befindet sich im untersten Bereich, halten Sie die Handsteuerung für 5 Sekunden gedrückt. Der Schreibtisch fährt dann in seine Grundeinstellung zurück und die Handsteuerung wird heruntergefahren und neu gestartet.

### 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.

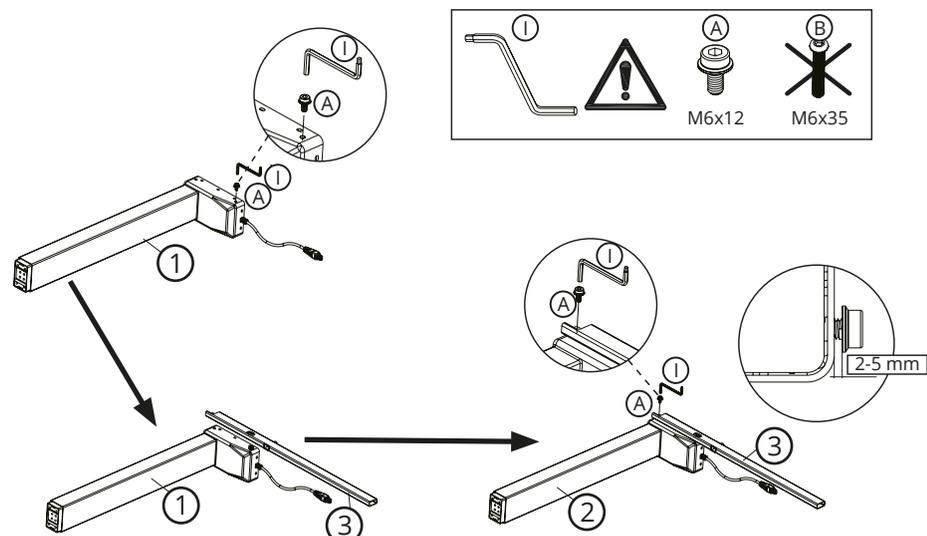
## MONTAGE

- 1 Lösen Sie zuerst die fixierten Schienen voneinander. Stecken Sie nun die Gummipuffer in die Schienen ein.



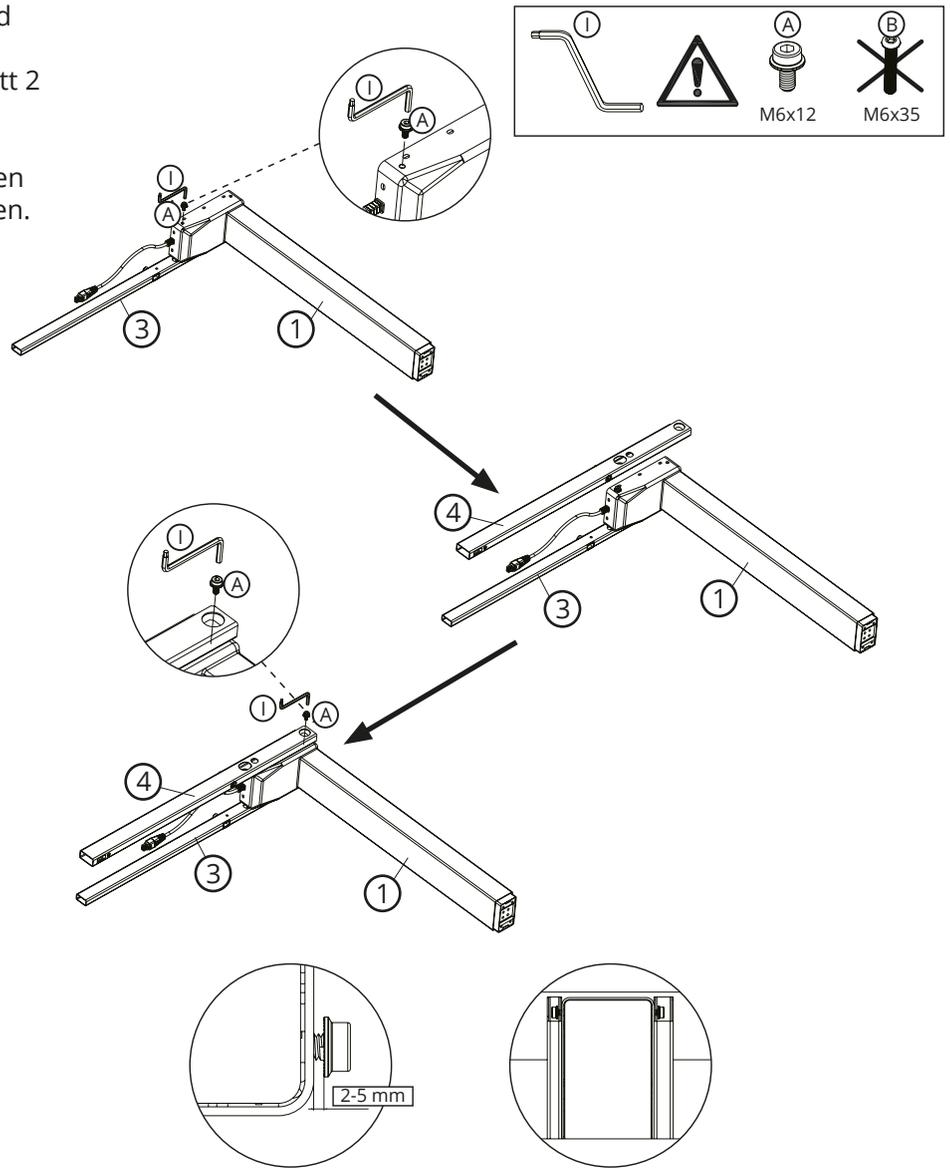
- 2 Schrauben Sie jetzt eine Schraube A an die vordere Seite des Tischbeins. Stellen Sie sicher, dass die Schraube noch nicht angezogen wird.

Schieben Sie anschließend die Schiene 1 in die vordere Schraube ein und fixieren Sie diese dann mit der hinteren Schraube A. Bitte ziehen Sie diese auch noch nicht fest.

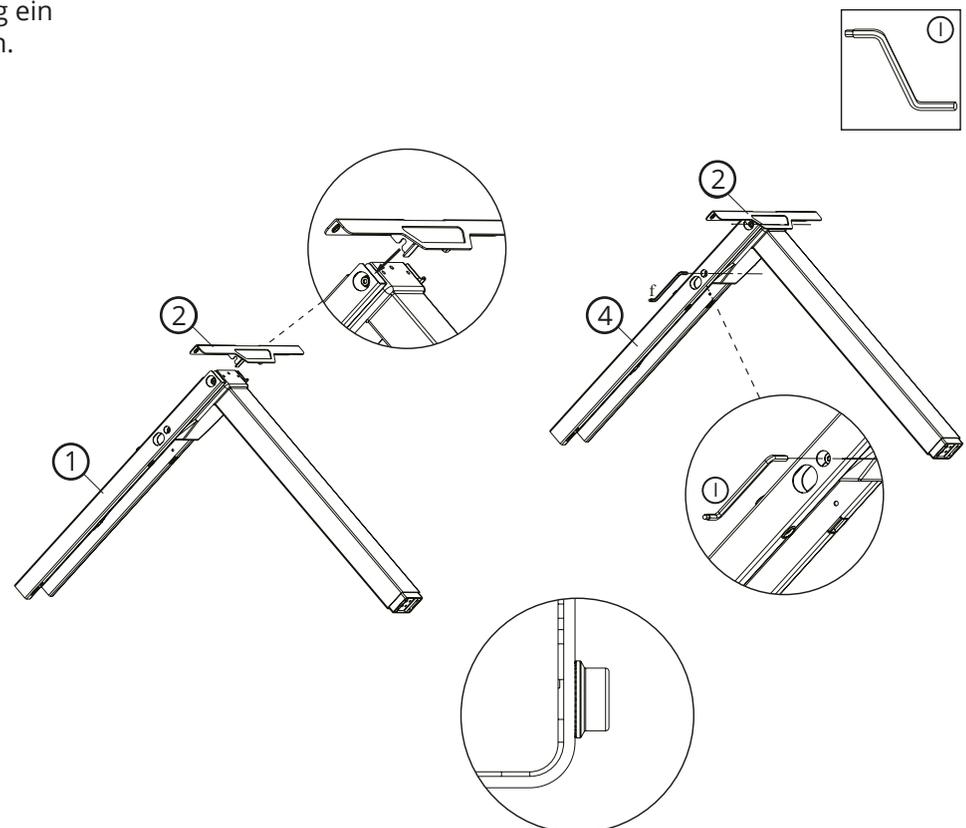


- 3 Drehen Sie nun das Tischbein um und wiederholen Sie den Vorgang mit der Schiene 2. Wiederholen Sie nun Schritt 2 und 3 mit dem 2. Tischbein.

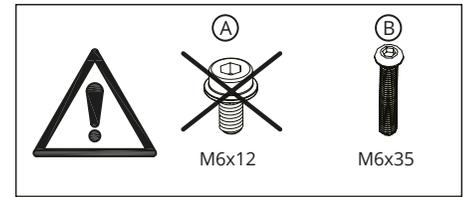
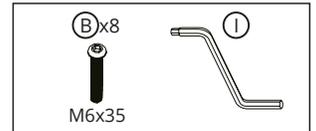
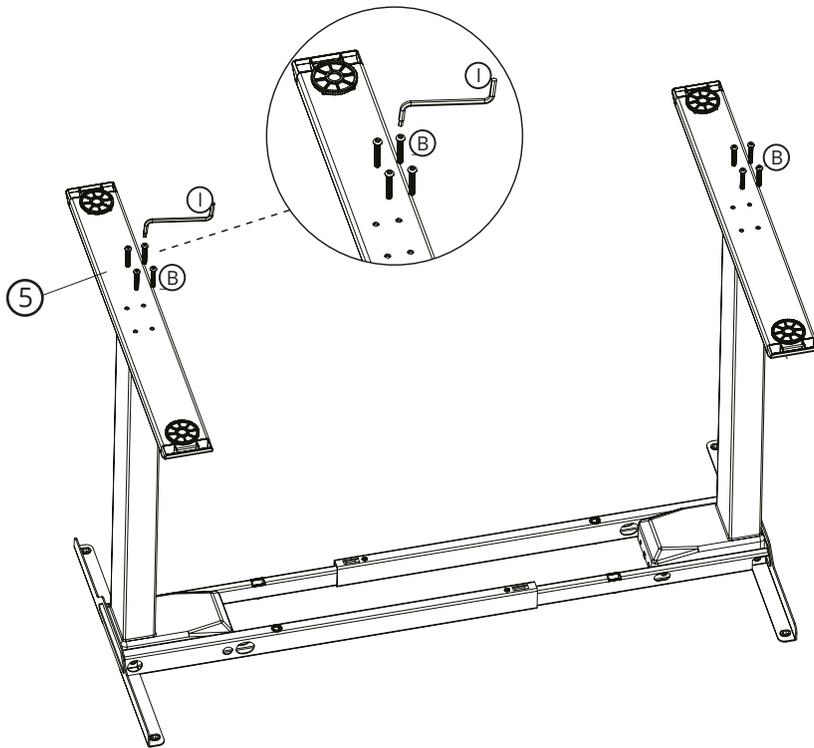
Achten Sie hierbei darauf, die Schienen jeweils seitenverkehrt zu verschrauben.



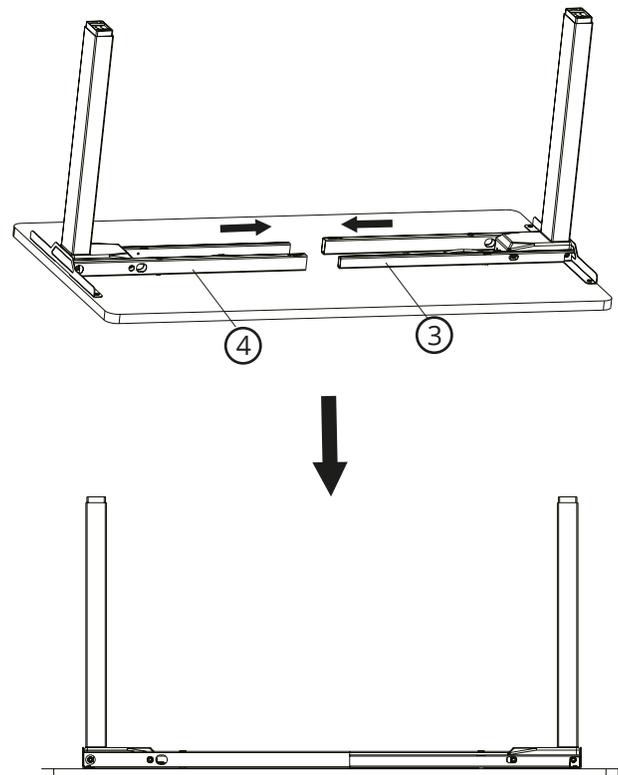
- 4 Setzen Sie nun die seitliche Halterung ein und ziehen danach alle Schrauben an.



- 5 Montieren Sie anschließend die beiden Tischfüße.

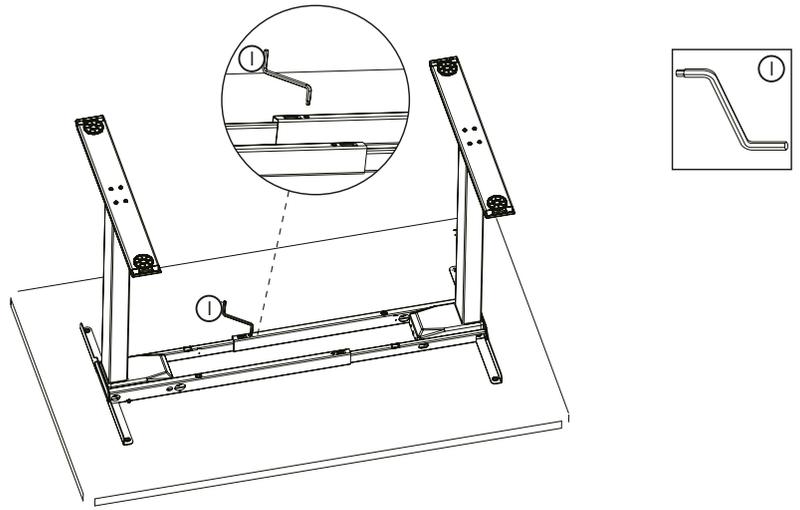


- 6 Schieben Sie nun den rechten und linken Rahmen ineinander und heben Sie das Tischgestell auf die Rückseite der Tischplatte.



- 7 Richten Sie das Tischgestell mittig auf der Tischplatte aus und fixieren Sie die Schienen. Die Breite lässt sich mit Hilfe des Rahmens einstellen.

Wir empfehlen die Tischplatte seitlich höchstens 10 cm überstehen zu lassen.

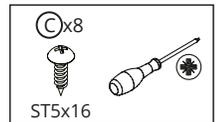


8 **! ACHTUNG !**

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

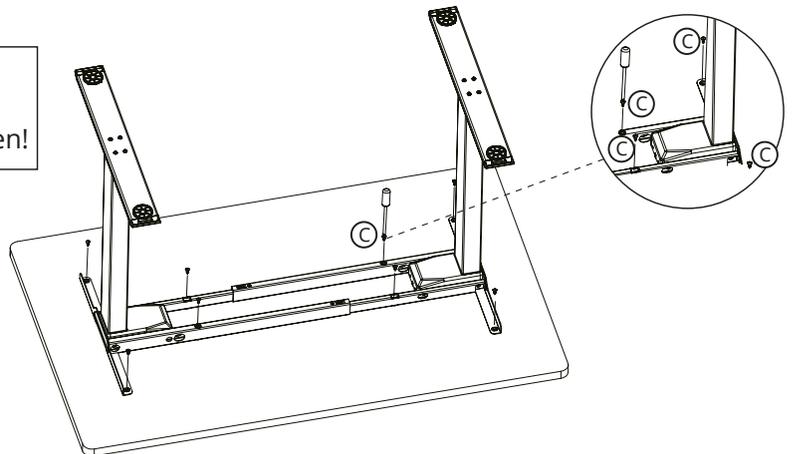
Wir empfehlen, alle benötigten Löcher vorzubohren und Linsenkopfschrauben zu benutzen!

Verschrauben Sie die Tischplatte mit 8 ST5x16 Schrauben gemäß Zeichnung.

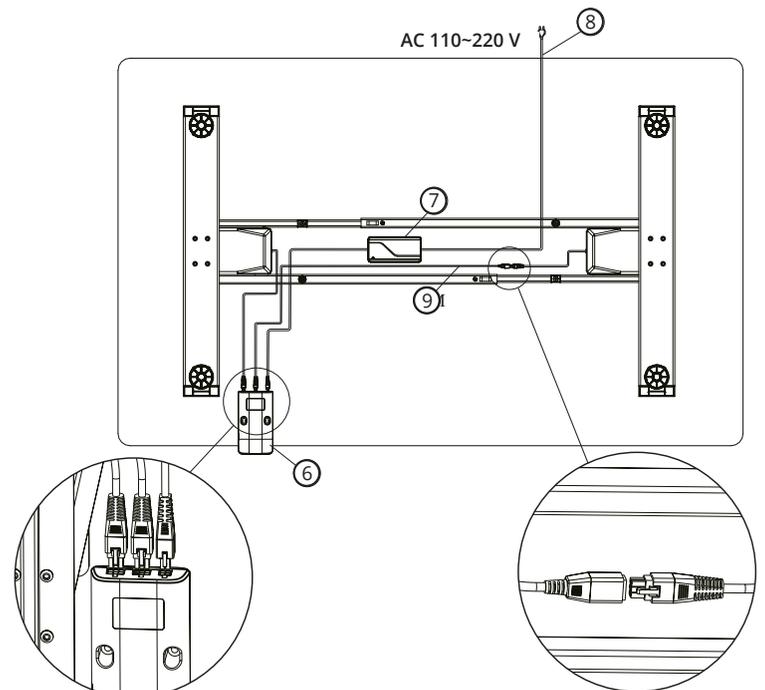


**! ACHTUNG !**

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



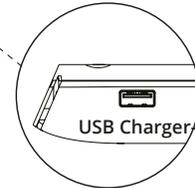
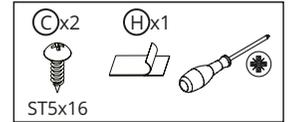
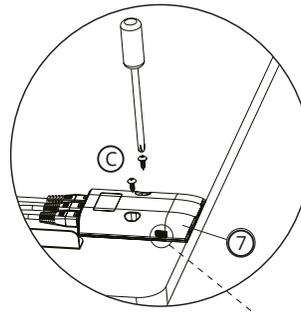
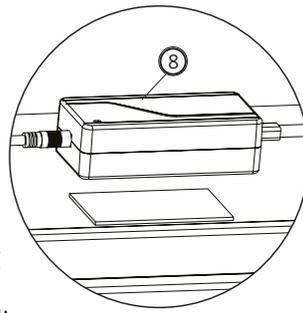
- 9 Verkabeln Sie zunächst die Hebevorrichtung mit dem Bedienelement. Verkabeln Sie anschließend das Netzteil mit dem Bedienelement.



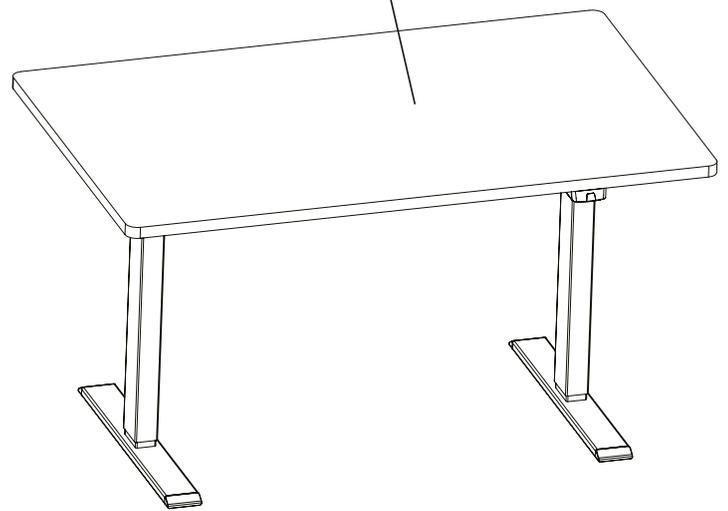
- 10** Verschrauben Sie nun das Bedienelement an der Vorderkante der Tischplatte. Benutzen Sie hierzu 2 ST5x16 Holzschrauben.

(Die Handsteuerung kann beliebig an der Vorderkante montiert werden. Empfehlenswert ist allerdings die Montage an einer Seite.)

Verkleben Sie anschließend das Netzteil an die Tischplatte.



- 11** Drehen Sie den fertig montierten Tisch zwei Leuten 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)	679
Gestellhöhe max. in mm (ohne Tischplatte)	1174
Hubhöhe in mm	495
Gestellbreite teleskopierbar in mm	900-1200
Geschwindigkeit in mm/s	30
Zulässige Last inkl. Tischplatte in kg	80

## 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