

Forma 5

3.60



How it works
Cómo funciona
Fonctionnement





1

Activation of dynamic balance movement

Moving the button located under the structure of the right arm

Activación del movimiento dinámico de balanceo

Desplazando el botón situado bajo la estructura del brazo derecho

Activation du mouvement dynamique du balancement

Déplacer le bouton placé sous la structure de l'accoudoir droit



2

Regulation of tension between 50 - 120 kg with two turns of the knob

Located under the seat on the right side.

Regulación de tensión del respaldo –entre 50 y 120Kg– con sólo dos giros de pomo

Situado bajo el asiento en la parte derecha.

Réglage de la tension du dossier – entre 50 et 120 Kg- avec seulement deux tours de pommeau

Il est placé sous l'assise dans la partie droite



3

Backrest blockade

Moving the handle inwards, located on the left side under the seat

Bloqueo de posición del reposado

Desplazando hacia el interior el mango situado en la parte izquierda bajo el asiento

Blocage de la position du dossier

Déplacer vers l'intérieur la manette placée à gauche



④

Height seat adjustment

Turning the lever located on the left side under the seat, helping with the body movement

Regulación de la altura del asiento

Girar la palanca situada en la parte izquierda bajo el asiento y acompañar con el cuerpo

Réglage de la hauteur de l'assise

Tourner la mannette placée à gauche sous l'assise et accompagner avec le corps.



⑤

Seat depth adjustment –80 mm travel

Moving the button located on the left side seat, helping with the hips movement

Ajuste de profundidad del asiento –80 mm de recorrido.

Desplazar el botón situado en el lado izquierdo del asiento y acompañar con un movimiento de cadera

Réglage de la profondeur de l'assise – Parcours de 80 mm

Déplacer le bouton placé dans la assise à gauche et accompagner avec un mouvement de la hanche



⑥

4D arm adjusting: height, depth, width and rotation

To adjust the arm, using the button located under the armrest

Ajuste de los brazos 4D en altura, profundidad, ancho y giro

Para modificar la altura accionar el botón situado bajo

Réglage des accoudoirs 4D en hauteur, profondeur, largeur et tour.



7

Height and asymmetric depth adjustment of the lumbar support

Moving the tensioners located on the axis

Ajuste de altura y profundidad asimétrica del apoyo lumbar

Desplazando los tensores situados sobre el eje

Réglage de la hauteur et profondeur asymétrique de l'appui lombaire

Déplacer les tenseurs placés sur l'axe



8

Height and inclination headrest adjustment

60 mm height adjustable and 7-points adjustment

Ajuste en altura e inclinación del reposa cabezas

Regulable en altura 60mm con 7 puntos de ajuste

Réglage en hauteur e inclinaison de l'appui tête

Réglable en hauteur 60 mm avec 7 points de réglage

www.forma5.com/360



If you wish more detailed information about 3.60 task chair, please visit **www.forma5.com/360**. In this Microsite you will find, among other things, an explanatory video about the operation of task chair. If you have a QR code reader, you can directly access to the explanatory video with this code.

Si desea una información más detallada de sobre la silla 3.60, puede visitar **www.forma5.com/360**. En esta Microsite encontrará, entre otras cosas, un vídeo explicativo *paso a paso* del funcionamiento de la silla. Si tiene un lector de códigos QR puede leer la siguiente etiqueta y accederá directamente al vídeo explicativo.

Pour plus de renseignements du siège 3.60, veuillez visiter **www.forma5.com/360**. Dans cette Microsite vous trouverez, entre autres choses, une vidéo explicative pas à pas du fonctionnement du siège. Si vous avez un lecteur de codes QR peut lire l'étiquette suivante pour aller directement à la vidéo explicative.







THE BENEFITS OF USING 3.60

UMANA, a healthy centre which specialises on biomechanics applied to developing products, it has analyzed the 3.60 task chair, ensuring the accuracy and the objectivity of biomechanical testing, under strict research protocols and getting the parameters of análisis directly and without human intervention.

Los beneficios de usar 3.60

UMANA, un centro sanitario especializado en biomecánica aplicada al diseño de productos, ha analizado la silla 3.60 con el objetivo de garantizar la exactitud y objetividad de las pruebas biomecánicas que han sido realizadas bajo estrictos protocolos de estudio y han permitido obtener los valores de los parámetros de análisis de forma instrumental directa y sin intervención humana.

Les bénéfices d'utiliser 3.60

UMANA, un centre sanitaire spécialisé en biomécanique appliqué au design de produits, a analysé le siège 3.60 en garantissant l'exactitude et la objectivité des tests biomécaniques avec des protocoles stricts d'étude et en obtenant les paramètres d'analyse de forme instrumentale directe sans l'intervention humaine.



(1) 3.60 task chair contributes to improving health and and the core physical condition because it increases muscle activity of stomach and back, stabilising the lumbar vertebrae.

(1) la silla 3.60 ayuda a mejorar la salud y la condición física del core gracias a que aumenta la actividad muscular del abdomen y la espalda, lo que estabiliza las vértebras lumbares.

(1) Le siège 3.60 aide à améliorer la santé et la condition physique du core grâce à l'augmentation de l'activité musculaire du dos et stabilise les vertèbres lombaires.



(2) Its movement provides a maximum contact surface that it minimises the epithelial pressures and it improves the contact comfort.

(2) Su movimiento proporciona una superficie de contacto máxima que minimiza las presiones epiteliales y mejora el confort de contacto.

(2) Le mouvement 360° permet une surface maximale de contact , ce qui minimise les pressions épitéliales et améliore le confort d'accompagnement.



(3) It helps to correct the lumbar curve, reducing the kyphosis lumbar of the user seated.

(3) Ayuda a la corrección de la curva lumbar, reduciendo la cifosis lumbar del usuario en sedestación.

(3) Ce siège aide à la correction du creux lombaire en réduisant la cyphose lombaire de l'utilisateur dans une posture assise.



(4) It helps the heat dissipation, preventing perspiration from back and buttocks-thighs, improving the user thermal comfort.

(4) Ayuda a la evacuación de calor, previniendo la sudoración en espalda y nalgas-muslos y mejorando la sensación de confort térmico del usuario.

(4) Il aide à l'évacuation de la chaleur dans le dos, dans le bassin et dans les jambes et il améliore ainsi la sensation de confort thermique de chaque l'utilisateur.





Dynamic balance movement

It is a system that permits a 360 degrees movement, thanks to the chair combines longitudinal (A) and lateral (B) movement.

Synchro Motion Mechanism (A):
The seat and backrest are inclined synchronously (backrest 25° / seat 10°) to provide a floating support. The backrest resistance is easily adjustable between 45 and 120 Kg (with two turns of the knob).

Side to side mechanism (B): This mechanism benefits from the floating position that it provides Sincro Motion mechanism, connecting seat and backrest, moving the centre of gravity naturally (6° on each side), helping the body to make complex postures, without losing contact surface.

Movimiento de balanceo dinámico

Se trata de un sistema que permite moverse libremente 360 grados gracias a que la silla combina movimientos (A) longitudinales y (B) laterales.

Mecanismo Sincro Motion (A): El asiento y el respaldo se inclinan de manera sincronizada (respaldo 25° / asiento 10°) para proporcionar un soporte flotante al conjunto. La resistencia del respaldo es fácilmente ajustable entre 45 y 120 Kg (con solo dos vueltas del pomo).

Mecanismo side to side (B): Este mecanismo se beneficia de la posición flotante que aporta el mecanismo Sincro Motion y conecta asiento y respaldo de forma que permite desplazar el centro de gravedad de forma natural (6° a cada lado), facilitando al cuerpo adoptar posturas complejas sin perder superficie de apoyo.

Mouvement de balancement dynamique

Il s'agit d'un système qui permet à l'utilisateur de bouger librement sur 360° grâce à la combinaison des mouvements (A) longitudinaux et (B) latéraux.

Mécanisme synchro Motion (A) : l'assise et le dossier s'inclinent d'une manière synchronisée (dossier 25°/ assise 10°) afin de respecter un appui flottant pour l'ensemble. Le réglage de la tension du dossier est facilement réglable entre 45Kg et 120Kg (grâce à deux tours de manette seulement).

Mécanisme side to side (B) : ce mécanisme bénéficie de la position flottante qu'apporte le mécanisme Synchro Motion mais en plus, il connecte l'assise avec le dossier de manière à déplacer le centre de gravité naturellement de gauche à droite (6° vers le bas de chaque côté) en facilitant l'adoption de postures complexes sans perdre la surface d'appui.



Dynamic Balance Movement



Sincro Motion (A)



Side to Side (B)



Forma 5

DESIGNING YOUR DREAMS

GUÍA DE USUARIO GUIDE DE L'UTILISATEUR USER GUIDE

Mecanismo **sincro ATOM**
Mécanisme **synchro ATOM**
Synchro ATOM mechanism

Sincro ATOM

Synchro ATOM

Synchro ATOM

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 synchro 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.

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.



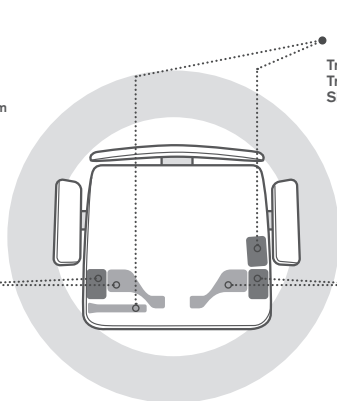
Adapta la dureza del mecanismo al peso del usuario de forma automática, evitando penosas regulaciones muchas veces desconocidas por los usuarios. Asegura un funcionamiento idóneo en usuarios de entre 45 y 110 kg de peso.

S'adapte automatiquement la dureté du mécanisme 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.

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.

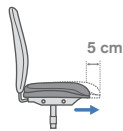
- Sincro Atom
Synchro Atom
Synchro Atom
- Sincro Atom integrado
Synchro Atom intégré
Integrated synchro Atom

Regulación de altura
Règlage en hauteur
Height adjustment



Trasla (opcional)
Translation de l'assise (optional)
Sliding seat (optional)

Regulación de inclinación
Règlage de l'inclinaison
Backrest adjustment



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.

Translation de l'assise

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

A Appuyer 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.

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.



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.

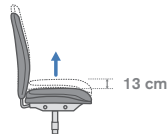


Réglage en hauteur

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.



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 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.



Backrest adjustment

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

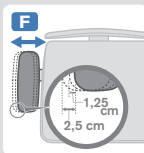
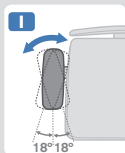
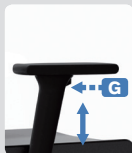
E Activate by pressing the lever upwards. To block, press it downwards. Move it with the body.

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

Brazos regulables 3D / 4D

Accoudoirs réglables 3D / 4D

3D / 4D adjustable arms



Regulación de altura

G Para subir o bajar el brazo, accionar el botón, ubicado bajo el posabrazos. 7 posiciones de altura.

Réglage en hauteur

G Pour lever et baisser le bras, actionner le bouton, placé sous l'appui-bras. 7 positions de hauteur.

Height adjustment

G To go up or go down the arm, press the lever, located under the armrest. 7 height positions.

Regulación de profundidad

H El posabrazos puede desplazarse en profundidad hasta 6 posiciones (3D) / 7 posiciones (4D) diferentes. Para hacerlo, deslizar el posabrazos hacia adelante o hacia atrás.

Réglage en profondeur

H Le bras peut se déplacer en profondeur, il a 6 positions (3D) / 7 positions (4D) différentes. Pour le faire, glisser le bras en avant et en arrière.

Depth adjustment

H The armrest can be moved in depth up to 6 different positions (3D) / 7 different positions (4D). To do this, slide the armrest forward or backward.

Regulación de giro

I Para girar el posabrazos, 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.

Turn adjustment

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

Regulación de anchura (sólo 4D)

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

Réglage de largeur (seulement 4D)

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

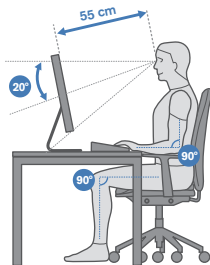
Width adjustment (4D only)

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

Sentarse a trabajar

S'asseoir pour travailler

Seating at work



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.

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.



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.

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.



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.

Seat consistency

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



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.

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.



Forma 5

DESIGNING YOUR DREAMS

Acueducto 12-14, Pol. Ind. Ctra. de la Isla
41703 Dos Hermanas, Sevilla - España
T +34 954 931 980 F +34 954 930 058
info@forma5.com

Madrid Showroom

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

London Showroom

14-18 Old Street - London - EC1V 9BH
T +44 (0)20 7490 8421 F +44 (0)20 7490 2363

www.forma5.com



Forma 5

DESIGNING YOUR DREAMS

GUÍA DE USUARIO GUIDE DE L'UTILISATEUR USER GUIDE

Mecanismo **sincro MOTION**
Mécanisme **synchro MOTION**
Synchro MOTION mechanism

Sincro MOTION

Synchro MOTION

Synchro MOTION

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.

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.



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.

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.

Sincro Motion
Synchro Motion
Synchro Motion

Trasla EBEN
Translation de l'assise EBEN
Sliding seat EBEN

Tensión del respaldo
Tension du dossier
Backrest tension adjustment

Trasla (opcional)
Translation de l'assise (optional)
Sliding seat (optional)

Regulación de inclinación
Réglage de l'inclinaison
Backrest adjustment

Regulación de altura
Réglage en hauteur
Height adjustment



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.

Translation de l'assise

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

A Appuyer 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.

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.

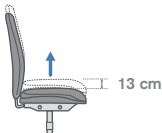
B Push the button inside out, so to move the seat to return to the initial position.



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.

Height adjustment

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

C Pull the level upwards.



Regulación y tensión del respaldo

Posee 5 posiciones de bloqueo del respaldo con protección antirretorno. Inclina el 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.

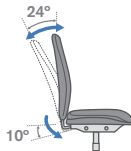


Réglage et tension du dossier

Avec 5 positions de blocage du dossier. Inclinaison du dossier et tour de l'assise selon un rapport fixe de 2,4:1.

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.



Tension and adjustment of the backrest

It has 5 backrest blocking positions. Backrest reclining and seat turn according to a fixed pattern 2,4:1.

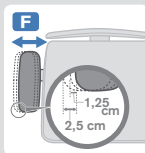
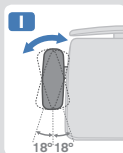
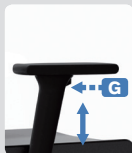
D Tension: to reduce the tension in the backrest, turn the knob counterclockwise. To increase, turn it clockwise.

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.

Brazos regulables 3D / 4D

Accoudoirs réglables 3D / 4D

3D / 4D adjustable arms



Regulación de altura

G Para subir o bajar el brazo, accionar el botón, ubicado bajo el posabrazos. 7 posiciones de altura.

Réglage en hauteur

G Pour lever et baisser le bras, actionner le bouton, placé sous l'appui-bras. 7 positions de hauteur.

Height adjustment

G To go up or go down the arm, press the lever, located under the armrest. 7 height positions.

Regulación de profundidad

H El posabrazos puede desplazarse en profundidad hasta 6 posiciones (3D) / 7 posiciones (4D) diferentes. Para hacerlo, deslizar el posabrazos hacia adelante o hacia atrás.

Réglage en profondeur

H Le bras peut se déplacer en profondeur, il a 6 positions (3D) / 7 positions (4D) différentes. Pour le faire, glisser le bras en avant et en arrière.

Depth adjustment

H The armrest can be moved in depth up to 6 different positions (3D) / 7 different positions (4D). To do this, slide the armrest forward or backward.

Regulación de giro

I Para girar el posabrazos, 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.

Turn adjustment

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

Regulación de anchura (sólo 4D)

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

Réglage de largeur (seulement 4D)

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

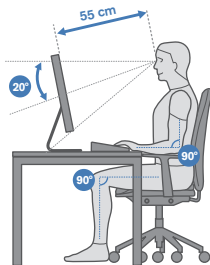
Width adjustment (4D only)

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

Sentarse a trabajar

S'asseoir pour travailler

Seating at work



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.

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.



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.

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.



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.

Seat consistency

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



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.

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.



Forma 5

DESIGNING YOUR DREAMS

Acueducto 12-14, Pol. Ind. Ctra. de la Isla
41703 Dos Hermanas, Sevilla - España
T +34 954 931 980 F +34 954 930 058
info@forma5.com

Madrid Showroom

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

London Showroom

14-18 Old Street - London - EC1V 9BH
T +44 (0)20 7490 8421 F +44 (0)20 7490 2363

www.forma5.com



Forma 5

Synchro ATOM

New mechanism



Synchro ATOM

Next-generation, synchronised-effect mechanism that combines the most sought-after features in a modern mechanism: comfort and ease of use. In order to meet the demand for comfort, Forma 5 has further developed the kinematics of a synchronised mechanism including patented innovations.

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.

SENTIS



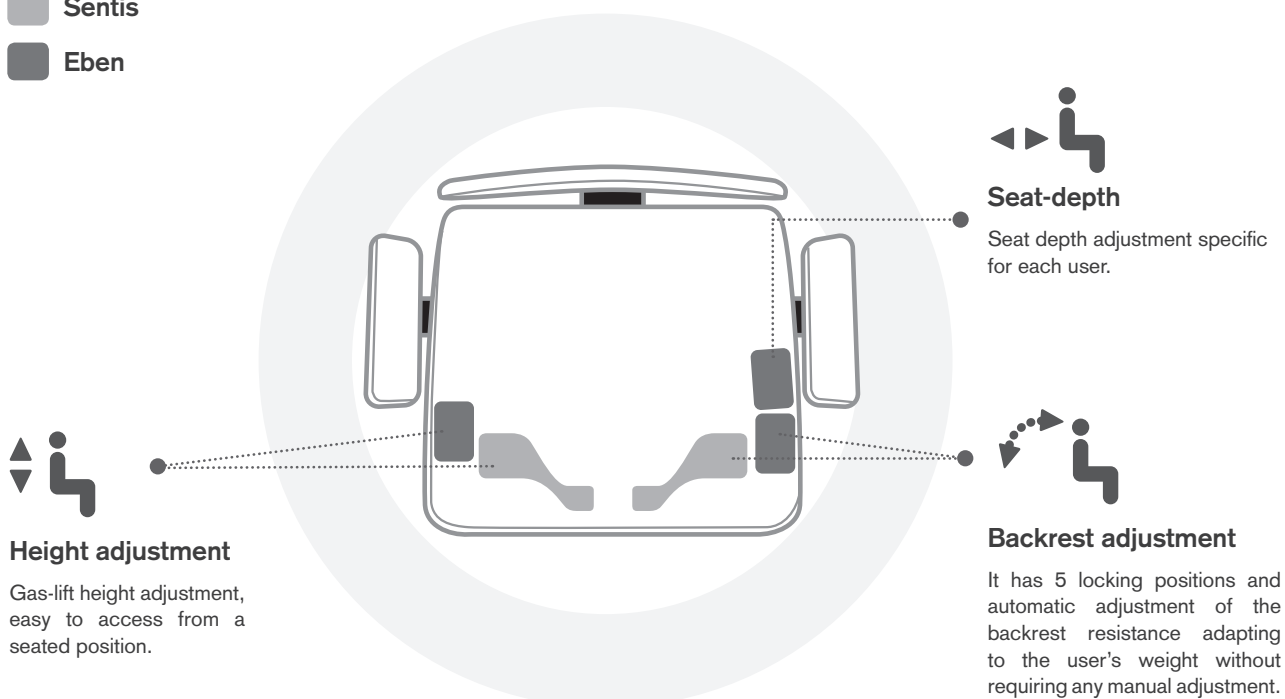
EBEN



ADJUSTMENT OPTIONS

 Sentis

 Eben



Selling points of the Atom mechanism

With the Atom synchronised mechanism, Forma 5 aims to offer office chair users a seating solution that provides maximum comfort with minimum complexity.

01

EASIER

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 and is perfect for those cases where several people share the use of the chair.

User weight	Synchro	55 - 105 kg
	Synchro Atom	45 - 110 kg



02



MORE COMFORTABLE

Its patented kinematics using an innovative system of rollers creates a rotation movement of the backrest in relation to the seat which locates its centre of rotation above the seat's surface, close to the user's hips, thereby ensuring perfect support during the reclining movement. The back never loses contact with the back support or suffers the uncomfortable "shirt effect".

Movement of the backrest and the body



Synchro



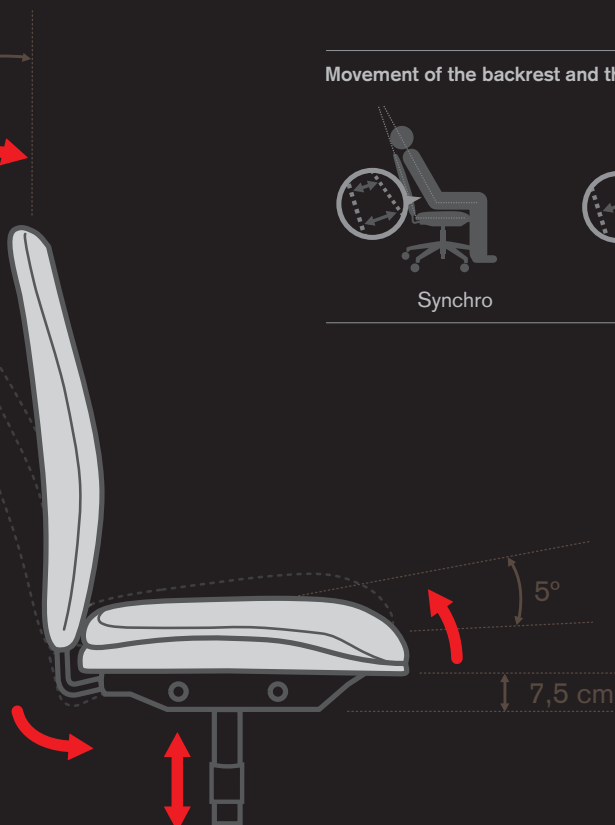
Synchro Atom

03



MORE AESTHETIC

Its compact form measuring only 7.5 cm in height make it virtually invisible and does not compromise the chair's aesthetic qualities.



SERIES AVAILABLE

Sentis



Eben



CERTIFIED ACCORDING TO

ANSI / BIFMA X5.1-2002 General- Purpose Office Chairs - Tests
Tilt Mechanism Test- Cyclic (Clause 10)

Acueducto 12-14, Pol. Ind. Ctra. de la Isla
41703 Dos Hermanas, Sevilla - Spain
T +34 954 931 980 F +34 954 930 058
info@forma5.com
www.forma5.com

London Showroom
14-18 Old Street - London - EC1V 9BH
T +44 (0)20 7490 8421 F +44 (0)20 7490 2363

OFFICE SOLUTIONS



Forma 5

DESIGNING YOUR DREAMS

Synchro MOTION

New mechanism



Synchro MOTION

“Synchro Motion” is an important new step in the evolution of the synchronised mechanism incorporated in the operative and technical chairs. Entirely developed by the Research and Development department of Forma 5, “Synchro Motion” is installed in the most relevant ranges of technical chairs: e+, Touch, Eben and 2K8.

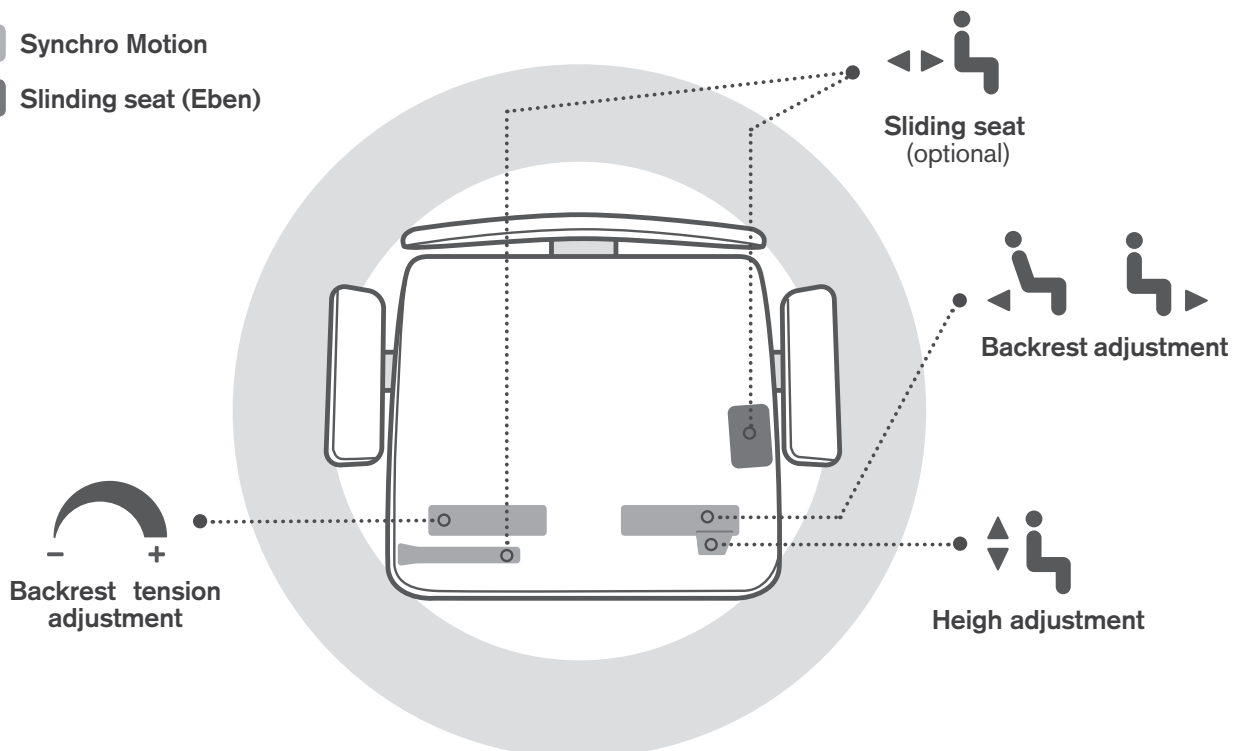
The synchronised-effect mechanism combines the most sought-after features in a modern mechanism: comfort and ease of use. Ease of use was established as an essential requirement when it came to setting the design parameters: the aim was to get away from the idea of “sitting machines”. The result of this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

MOTION MECHANISM



ADJUSTMENT OPTIONS

-  Synchro Motion
-  Sliding seat (Eben)



Selling points of the Motion mechanism

Unlike other state-of-the-art synchro mechanisms that usually have fixed positions in the backrest tension, Synchro Motion owns infinite positions allowing an exact adjustment to the desired tension. This means that a 83 kg user can adjust the tension exactly to the most comfortable for him, whereas with the other system he should use a fixed position for a weight range between 80 and 87 kg, for example, and it wouldn't adjust exactly to the ideal tension.

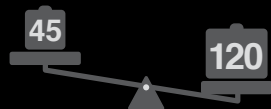
01

EASIER

Its ideal working range is for users between 45 and 120 kg. The weight is adjusted with the knob and it puts up a constant resistance while the backrest tension is regulated, reducing or increasing.

The backrest tension can be regulated with a great precision, just with two turns.

User weight	Synchro	55 - 105 kg
	Synchro Motion	45 - 120 kg



02



MORE COMFORTABLE

Synchro Motion inclines downwards the seat in its rear and keeps it in the same height practically in its front due to his ahead rotation axis.

Other synchro mechanisms with a more centered rotation axis, raise the seat in its front, producing pressure points in the back of the users legs which may cause circulatory problems and fatigue.

In addition, the backrest can be fixed to 4 different positions, in the same regulation lever.

Movement of the backrest and the body

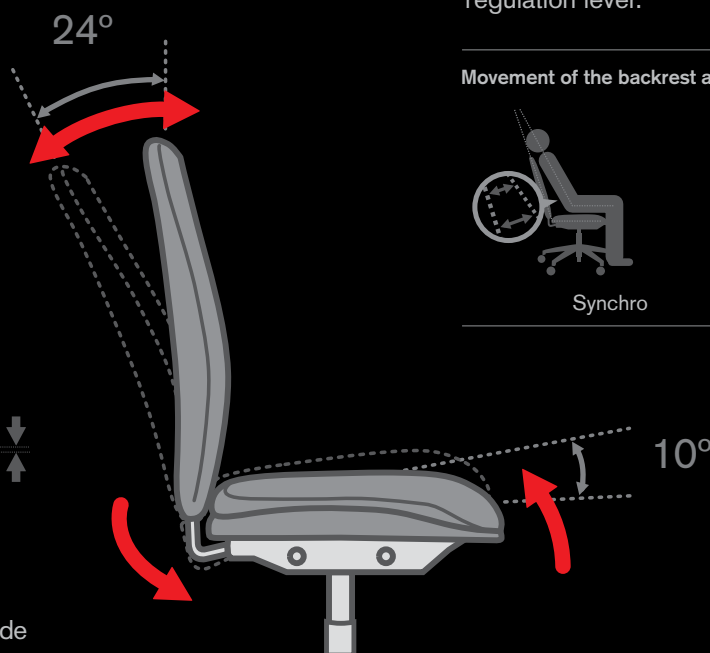


Synchro

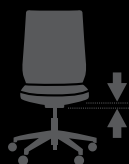


Synchro Motion

Biggest inclination angle: 24° in the backrest and 10° in the seat (2,4:1 relation).



03



MORE AESTHETIC

The mechanism has an avant-garde aesthetic in harmony with the design of the chair and keeping its symmetric proportions.

AVAILABLE RANGES

Eben



Touch



2K8



e+



CERTIFIED ACCORDING TO

ANSI / BIFMA X5.1-2002 General- Purpose Office Chairs - Tests
Tilt Mechanism Test- Cyclic (Clause 10)

Acueducto 12-14, Pol. Ind. Ctra. de la Isla
41703 Dos Hermanas, Sevilla - España
T +34 954 931 980 F +34 954 930 058
info@forma5.com

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

London Showroom
14-18 Old Street - London - EC1V 9BH
T +44 (0)20 7490 8421 F +44 (0)20 7490 2363

www.forma5.com