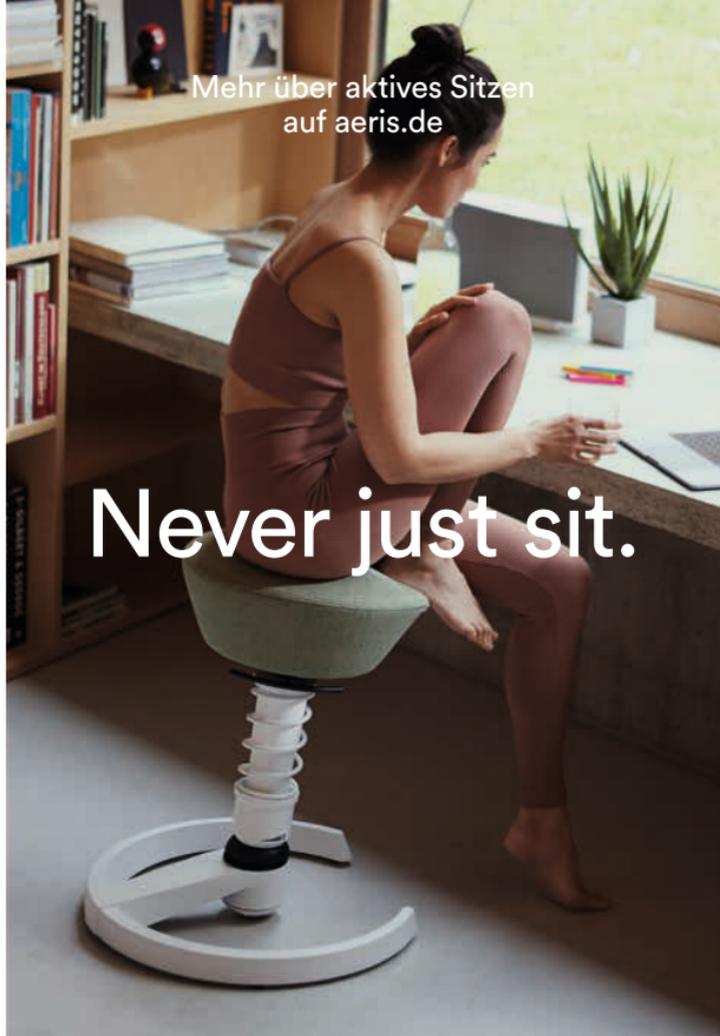




**deris**

Mehr über aktives Sitzen  
auf [aeris.de](https://aeris.de)

Never just sit.



Herzlichen Glückwunsch zum Kauf eines Aeris Swopper. Eine gute Entscheidung für ein aktiveres und gesünderes Leben.

Viel Spaß!  
Wünschen dir dein Körper – besonders dein Rücken – dein Stoffwechsel und alle Mitarbeiter von Aeris.



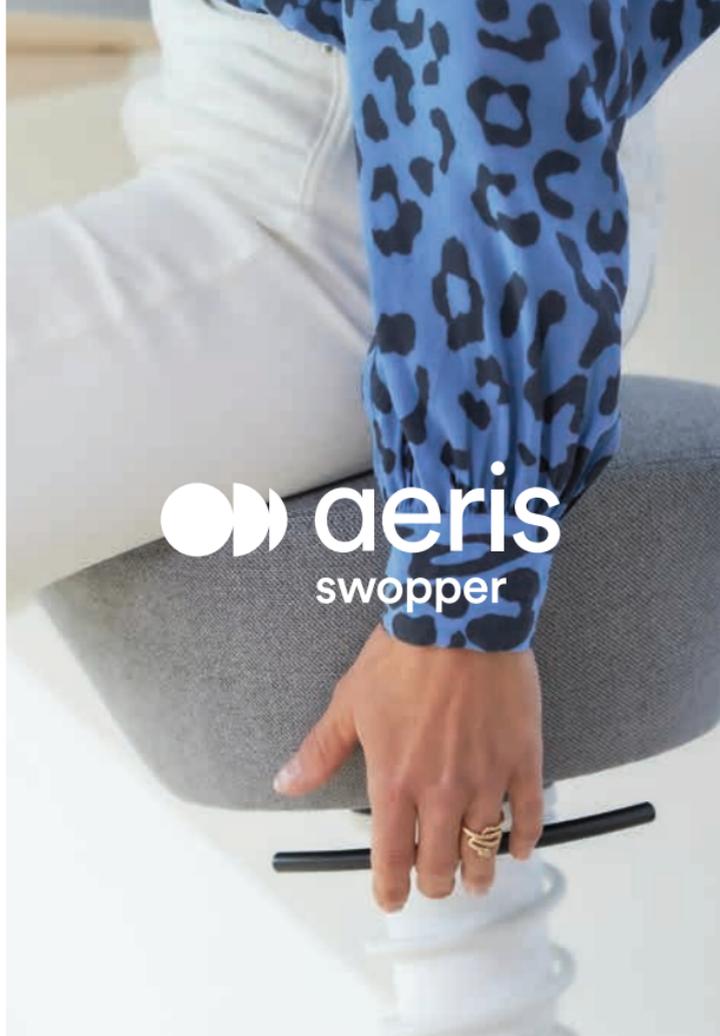
Video zur Montage und Einstellung  
[www.aeris.de/swopper-montage](http://www.aeris.de/swopper-montage)

Congratulations on purchasing an Aeris Swopper. A great way to pursue an active and healthy lifestyle.

Enjoy!  
Your body (especially your back), your metabolism and the Aeris team thank you for your purchase.



Video for assembly and adjustment  
[www.aeris.de/swopper-assembly](http://www.aeris.de/swopper-assembly)



# Tipps

01. Die Öffnung des Fußrings sollte zum Schreibtisch zeigen.
02. Alle drei Einstellmöglichkeiten nutzen und die seitliche Flexibilität bitte nach einiger Zeit anpassen.
03. Die gewölbte Sitzform kann anfänglich dazu führen, dass der Sitz als „hart“ empfunden wird. Wenn die Muskulatur nicht trainiert ist, kann sich das Swoppen zu Beginn auch im Rücken noch ungewohnt anfühlen. Spätestens nach 14 Tagen hat sich der Körper an diese gesunde Sitzhaltung gewöhnt, die dann von gestärkten Muskeln ganz natürlich unterstützt wird. Und das fühlt sich dann richtig gut an.

Bitte beachten: Je nach Federbeinart hat der Aeri Swopper eine Belastungsgrenze von 35–50 kg oder 50–120 kg.

Aeri Swopper Air: Spezieller Sitzträger mit High-Tech-Polsterung und atmungsaktivem Bezug für federweichen Sitzkomfort, atmungsaktives und druckreguliertes Sitzen.

# Tips

01. Make sure the opening of the foot ring faces your desk.
02. Use all three settings and make sure you adjust the side movement every now and again.
03. The curved seat shape can initially cause the seat to feel “hard”. This may feel a little unusual at first. However, after two weeks at most your muscles will be strengthened and they will naturally support your spine and encourage a healthy sitting posture, which will feel great.

Please note: Depending on the spring strut type, the Aeri Swopper has a maximum load of 35–50 kg or 50–120 kg.

Aeri Swopper Air: The special seat carrier with high-tech upholstery and a climate-regulating cover provides feather-soft seating comfort, breathable and pressure-regulated sitting – as if on air.

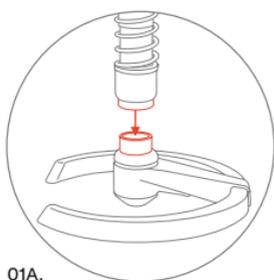
# Montage

01A. Das Federbein in den Fußring stecken.

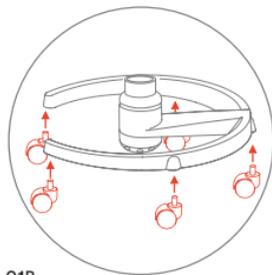
01B. Nur Version Rollen-Fußring: Rollen in den Fußring stecken. Anschließend das Federbein in den Fußring einsetzen.

02. Dann den Sitz auf die Gasdruckfeder drücken.

03. Platz nehmen und kräftig „swoppen“: auf- und abfedern (ca. 10 x), vor, zurück und seitlich schwingen. Jetzt ist der Aeris Swopper einsatz- und einstellbereit. 😊



01A.



01B.

# Assembly

01A. Insert the spring strut into the foot ring.

01B. Insert the castors into the foot ring. Then place the spring strut in the foot ring and snap it into place.

02. Insert the seat onto the gas spring.

03. Take a seat and start “swopping”: move up and down, forward and backwards, as well as side to side. Now your Aeris Swopper is adjustable and ready to use. Enjoy! 😊



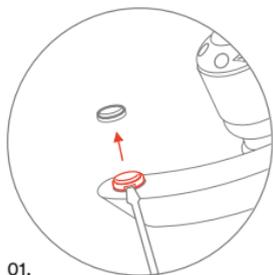
02.

# Gleiter

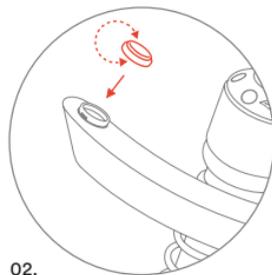
Ausgeliefert mit Filzgleitern für harte Böden  
(Fliesen, Parkett, PVC u.ä.)

Für Teppichbelag den Gleiter umdrehen und die  
Kunststoffseite verwenden.

Gleiter-Wechsel: Den Aeris Swopper auf den  
Kopf stellen und die Gleiter mit einem  
Schlitzschraubendreher herausdrücken (01.)  
umdrehen (02.) und wieder einsetzen.



01.



02.

# Glides

Delivered with felt glides for textile floors  
(tiles, parquet, PVC, etc.)

For carpeting, turn the glide around and use  
the POM slidable (PTFE) side.

Changing the glides: Turn the Aeris Swopper  
upside down and remove the glides with a  
slotted screwdriver (01.).  
Turn the glide around and put it back in (02.).

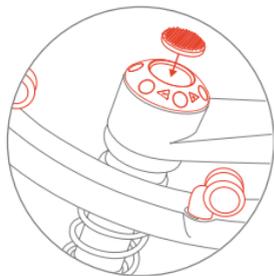
# Rollen

Weichboden-Rollen: Teppich, PVC, Filz, o. ä.

Hartboden-Rollen: Fliesen, Parkett, Laminat o. ä.

Bei Verwendung auf glatten, harten Böden (Parkett, Stein, etc.) bitte den beiliegenden Aeris Swopper Grip gegen ungewolltes Wegrutschen verwenden.

Dazu den Aeris Swopper auf den Kopf stellen und die schwarze Kappe unter der Mittelsäule gegen den hellen Aeris Swopper Grip austauschen.



# Castors

Soft floor castors: carpet, PVC, felt, etc.

Hard floor castors: tiles, parquet, laminate, etc.

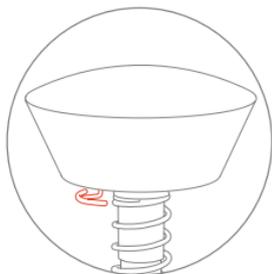
Use the included Aeris Swopper rubber cap to prevent unintended slipping on smooth, hard floors (parquet, stone, etc.).

Turn the Aeris Swopper upside down and replace the black cap under the centre column with the light rubber cap.

# Einstellung

## Höhenverstellung

Mit dem Hebel unter dem Sitz lässt sich die Höhe stufenlos verstellen. Der offene Kniewinkel sollte etwas mehr als 90° betragen.



# Settings

## Height adjustment

Use the lever under the seat to freely adjust the height. The angle of the user's knee should be slightly over 90°.

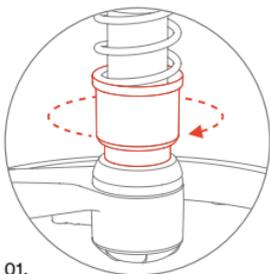
# Einstellung

## Federspannung

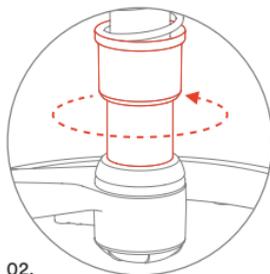
Das vertikale Schwingen lässt sich regulieren – je nach Gewicht der Be-Sitzer und passend zu ihrer Bewegungsfreude. Optimal ist ein weiches Schwingen ohne „aufzusitzen“.

01. Zur Einstellung: Manschette am Federbein im Uhrzeigersinn drehen - für mehr Schwingung oder für leichte Personen.

02. Manschette gegen den Uhrzeigersinn drehen für reduzierteres Schwingen bzw. höheres Gewicht.



01.



02.

# Settings

## Spring tension

The vertical movement can be adjusted to suit the user's weight and requirements. Soft movements without "sitting up" are optimal.

01. Adjust as follows: Turn the cuff on the spring strut clockwise for increased movement or for light users.

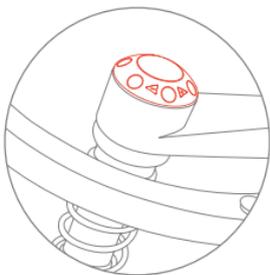
02. Turn the cuff on the spring strut counterclockwise for reduced movement or heavier users.

# Einstellung

## Seitliche Flexibilität

Je weicher die Einstellung, desto mehr wird die Muskulatur gefordert. Wir empfehlen, die Flexibilität am Anfang reduziert einzustellen, um später so beweglich wie möglich zu sitzen.

Einstellung: Den Aeris Swopper auf den Kopf stellen und das Handrad in Richtung (+) oder (-), bzw. soft oder hard drehen.



# Settings

## Sideways movement

With a softer setting, more muscles are required. We recommend setting the movement to a reduced level initially then gradually increasing the movement as much as possible after continued use.

Settings: Turn the Aeris Swopper upside down and turn the handwheel in the direction (+) or (-) i. e. soft or hard.

## Demontage

Die Demontage ist ausschließlich im Werk möglich (Spezialwerkzeug erforderlich). Austausch und Arbeiten an der Gasdruckfeder dürfen nur durch eingewiesenes Fachpersonal vorgenommen werden.

## Pflege

Alle Pflegehinweise online auf [www.aeris.de/swopper](http://www.aeris.de/swopper).

## Garantie

Bei einem Direkterwerb über einen autorisierten Aeris Fachhändler, unseren Online-Shop sowie Amazon, gewähren wir eine Garantiezeit von insgesamt drei Jahren ab Kaufdatum. Mehr zu den Garantiebedingungen online auf [www.aeris.de/garantie](http://www.aeris.de/garantie).

## Disassembly

Please note that the Aeris Swopper can only be disassembled in the factory (special tools are required). Repairs or replacement of the gas spring must be carried out only by trained specialists.

## Care

Please find all of the care instructions online at [www.aeris.de/en/swopper](http://www.aeris.de/en/swopper).

## Warranty

We grant a total warranty period of three years from the date of purchase if the Aeris Swopper is purchased directly from an authorised Aeris specialist dealer or from our online shop. For more information on the warranty conditions, please visit [www.aeris.de/warranty](http://www.aeris.de/warranty).

# Zertifikate

## Certificates



[www.tuv.com](http://www.tuv.com)  
ID 0000043485

Aeris GmbH  
Hans-Stießberger-Straße 2a  
85540 Haar bei München  
Deutschland

+49 (0)89/90 05 06-0  
info@aeris.de  
www.aeris.de