

# SITNESS X UP TABLE FAMILY

[DE] Montage- und Gebrauchsanleitung

[EN] Assembly and Operation instruction



Sitness® X



[DE] Vielen Dank für den Kauf eines Topstar Produkts. Unsere Sitness X UP Table sind in Kooperation mit Felix Neureuther und seiner Initiative „Beweg dich Schlau!“ entstanden.

Die vorliegende Gebrauchs- und Montageanleitung ist gültig für die unten aufgelisteten Produkte. Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Nutzung der Sitness X UP Table.

[EN] Thank you for purchasing a Topstar product. Our Sitness X UP Table was developed in cooperation with Felix Neureuther and his initiative „Beweg dich Schlau!“.

This instruction manual is valid for the products listed below. We wish you a lot of fun using the Sitness X UP Table.

## **SITNESS X UP TABLE FAMILY (ECKIG)**

Paket 1 (Tischplatte Weiss 1,60, x 0,80m)

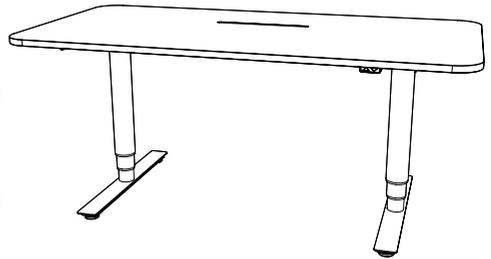
Art.-Nr.: 10109-854      Gewicht (brutto): 27,5 kg

EAN: 4014296803968      Gewicht (netto): 23,5 kg

Paket 2 (Gestell Weiss - Family)

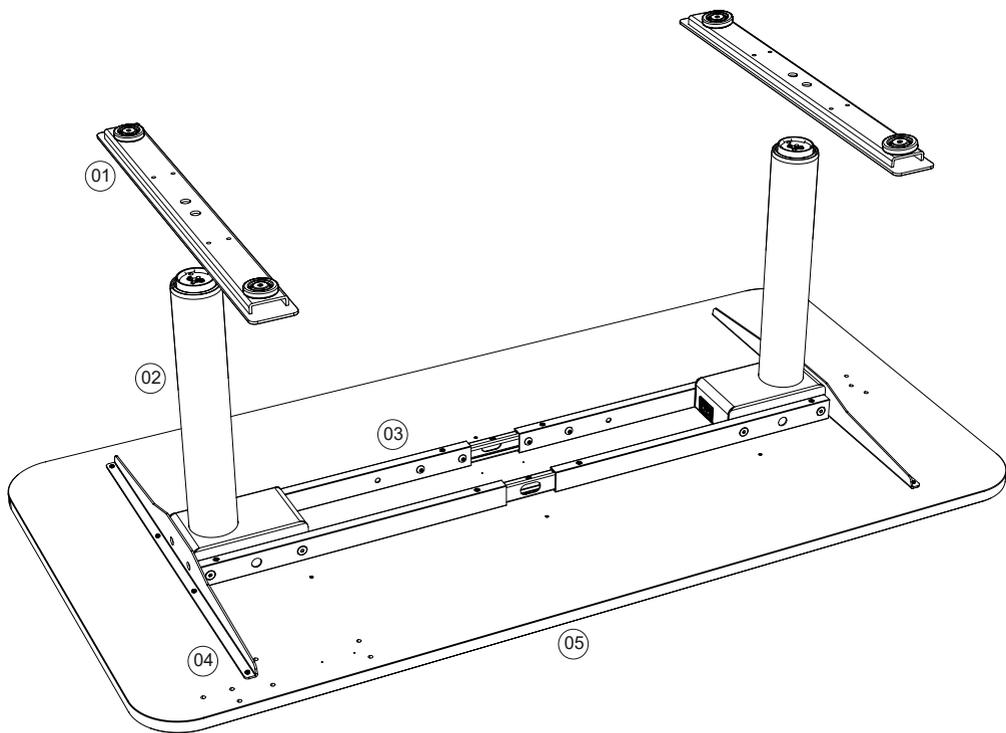
Art.-Nr.: 10109-851      Gewicht (brutto): 26,5 kg

EAN: 4014296803937      Gewicht (netto): 24,8 kg

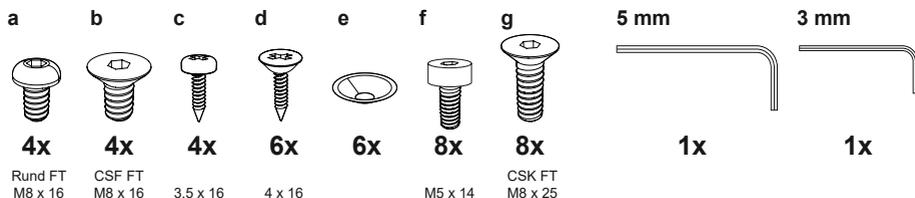


# [DE] TEILELISTE [EN] LIST OF PARTS

- |                   |                 |
|-------------------|-----------------|
| ① 2x Tischfuss    | ① 2x table feet |
| ② 2x Tischbein    | ② 2x table legs |
| ③ 2x Quertraverse | ③ 2x crossbars  |
| ④ 2x Seitenteil   | ④ 2x side parts |
| ⑤ 1x Tischplatte  | ⑤ 1x tabletop   |

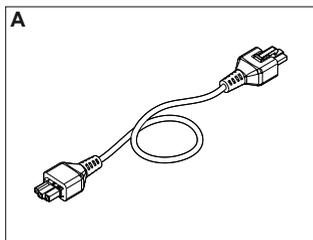


Schraubendreher benötigt.  
Screwdriver required

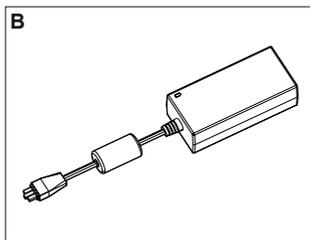


Alle weiteren im Montage-Set beiliegenden Schrauben werden nicht benötigt.  
Eine vorzeitige Entnahme der überflüssigen Schrauben kann nicht ermöglicht werden.

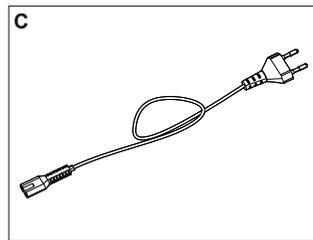
All other screws included in the assembly set are not required.  
It is not possible to remove the superfluous screws prematurely.



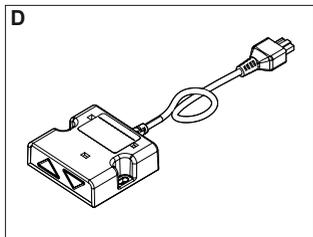
1x



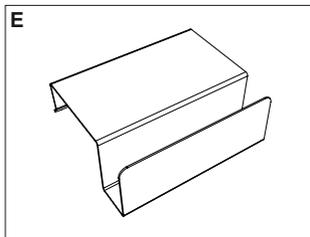
1x



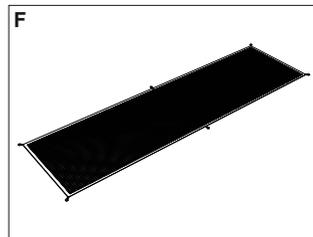
1x



1x



1x



1x

### [DE] Vor der Montage

Bitte prüfen Sie die Vollständigkeit aller Teile. Wir empfehlen die Montage auf einer Materialschonenden Unterlage durchzuführen. Bei jedem Montageschritt erst alle Schrauben 1 bis 2 Umdrehungen eindrehen, Bauteil ausrichten und erst dann festschrauben.



Kleinteile, Verpackungsbeutel und Folien aufgrund von Erstickungsgefahr durch mögliches Verschlucken von Babys und Kleinkindern fernhalten.



Bitte wenden Sie sich bei Schäden oder Mängeln an Ihrem Tisch an Ihren Händler oder schriftlich an unseren Kundenservice: [kundenservice@topstar.de](mailto:kundenservice@topstar.de)  
Bitte dokumentieren Sie Ihre Anliegen mittels Bilder und/oder einer kurzen Beschreibung.



Bei Fragen steht Ihnen unser Kundenservice zur Verfügung:  
[kundenservice@topstar.de](mailto:kundenservice@topstar.de)

### [EN] Before assembly

Please check the completeness of all parts. We recommend mounting on a material that is gentle on the underground. At each assembly step, first screw in all screws 1-2 turns, align the component and only then screw it on tight.



Keep small parts, packaging bags and foils due to danger of suffocation and possible ingestion away from babies and infants.

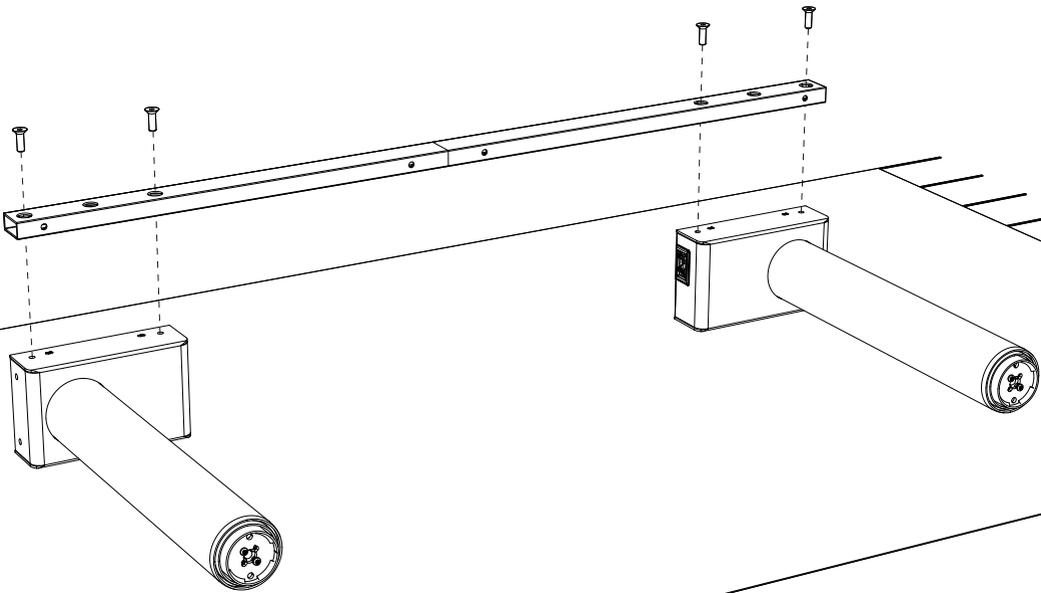
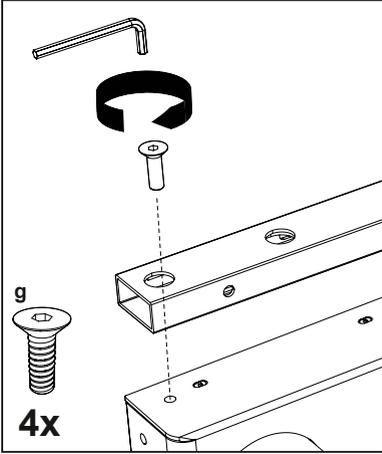


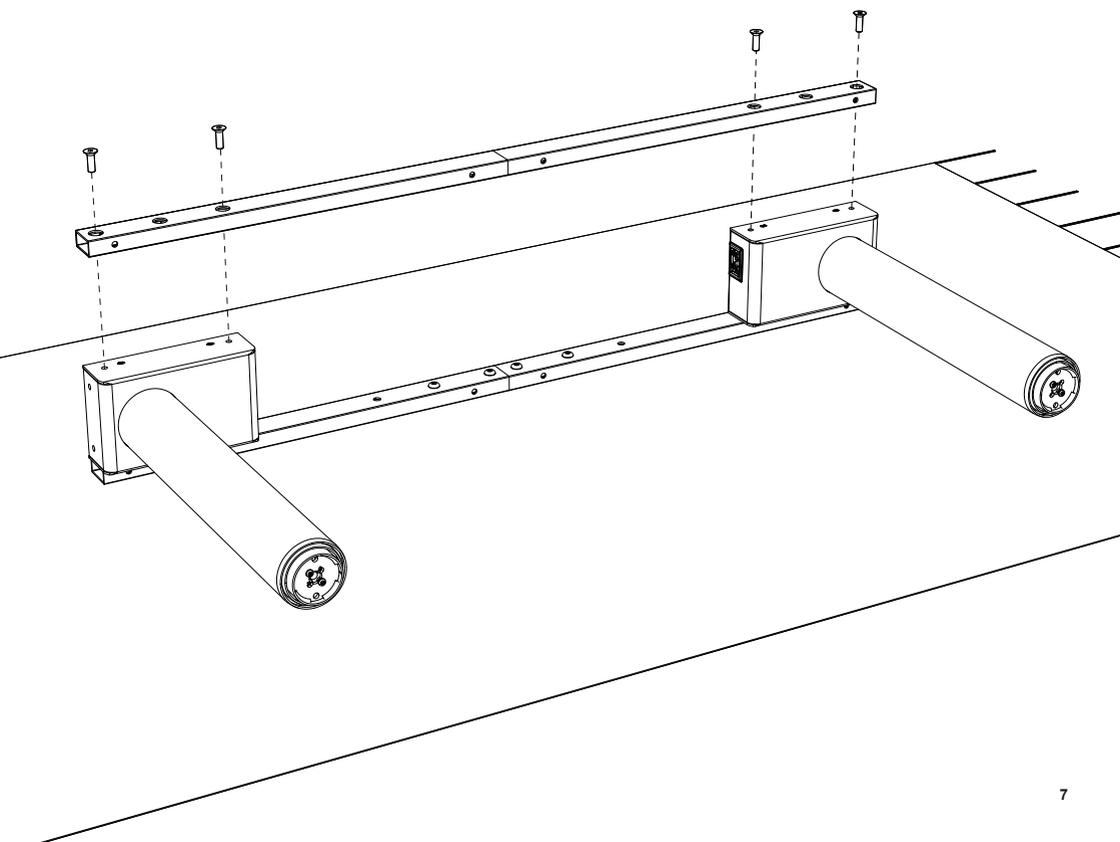
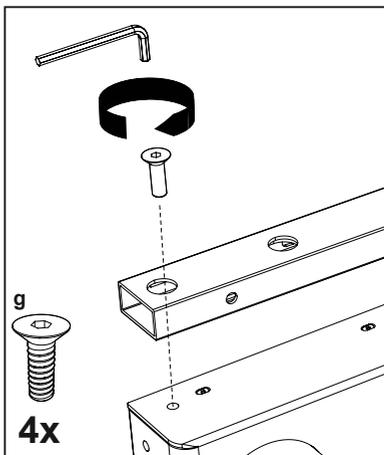
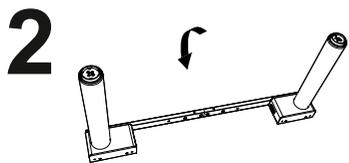
In case of damage or defects to your table, please contact your Dealer or our customer service: [kundenservice@topstar.de](mailto:kundenservice@topstar.de). Please document your request with pictures and/or a short description.



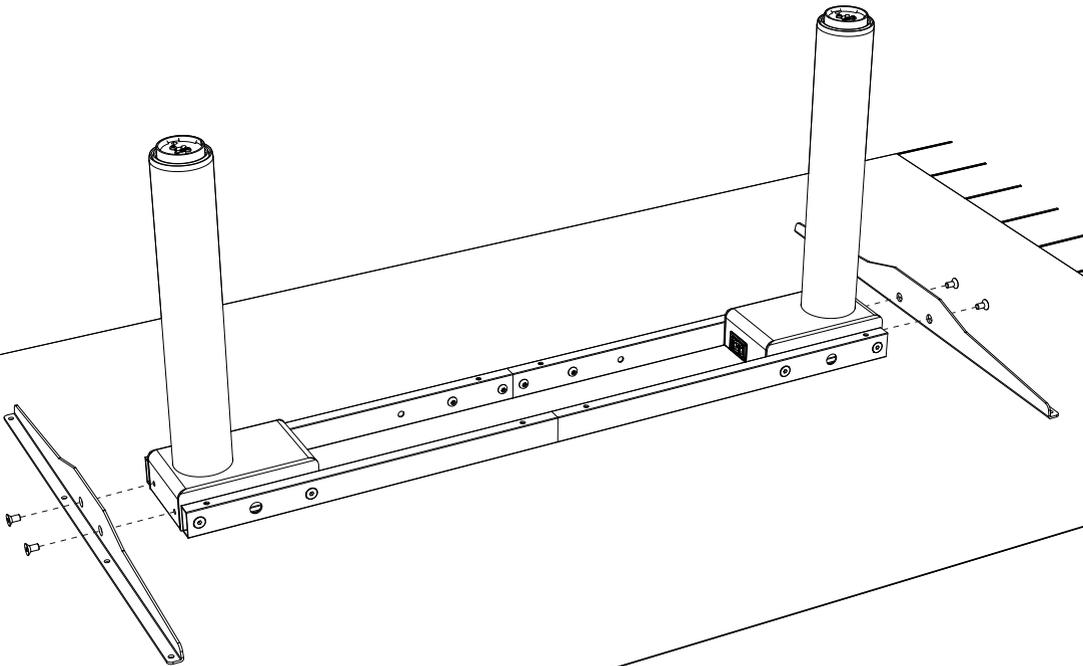
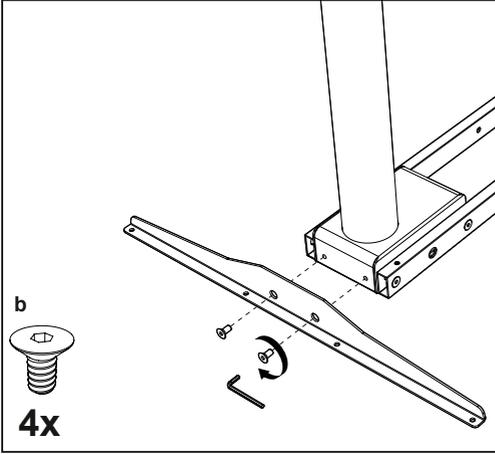
If you have any questions, please contact our customer service  
[kundenservice@topstar.de](mailto:kundenservice@topstar.de)

# 1

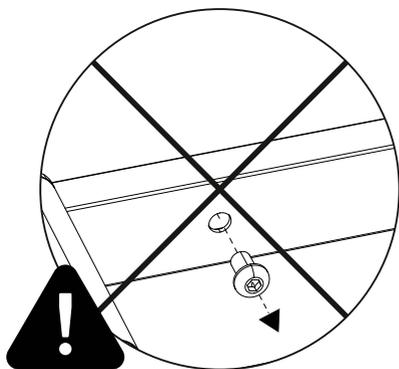




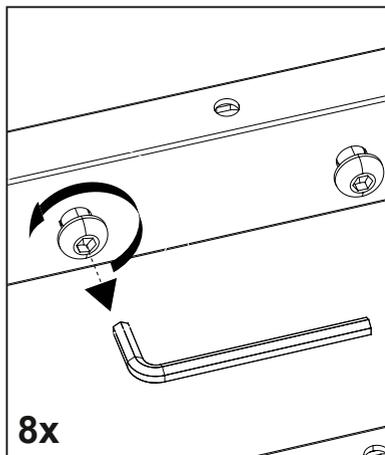
# 3



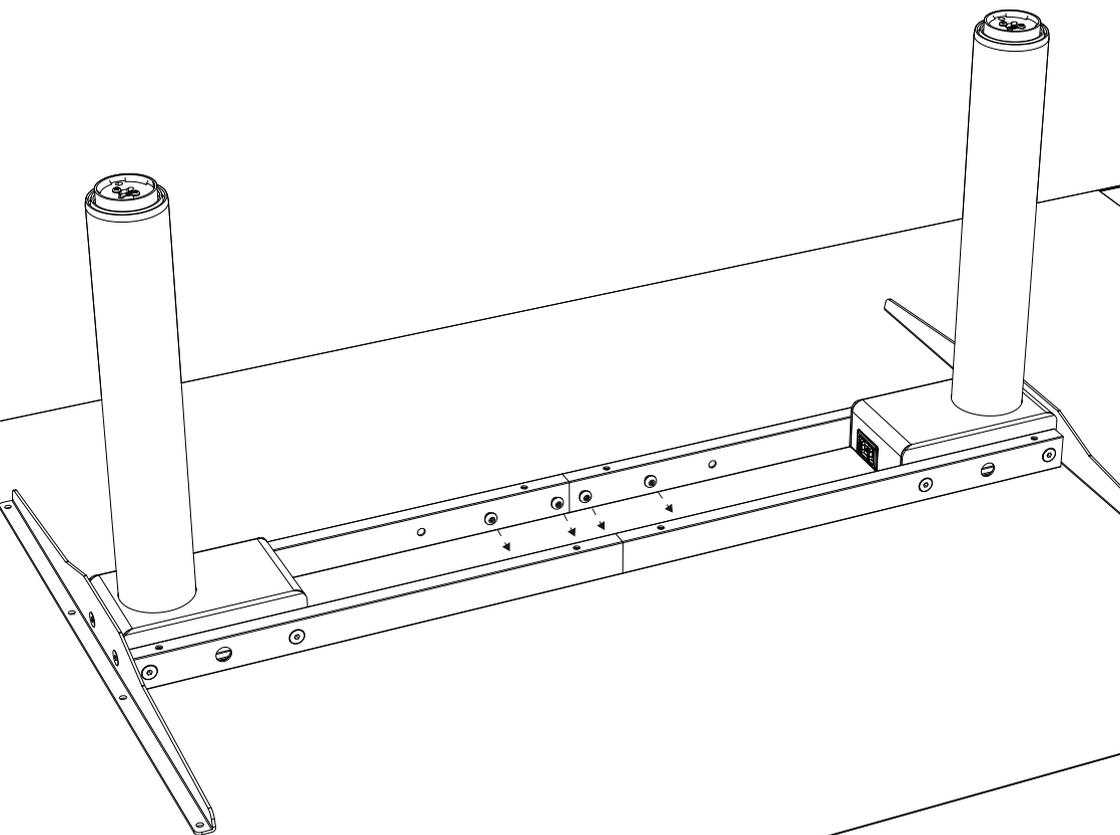
# 4



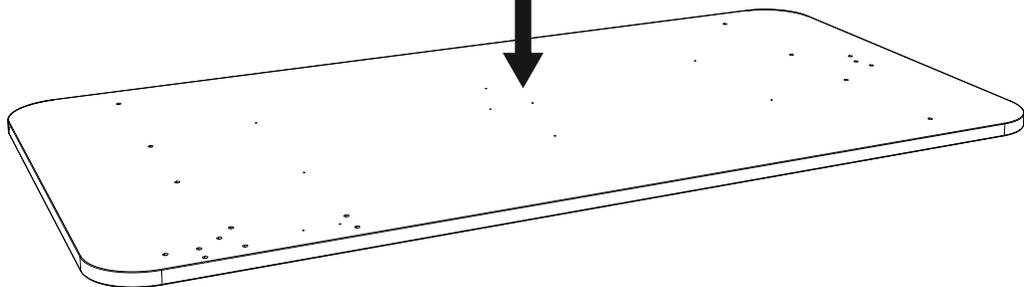
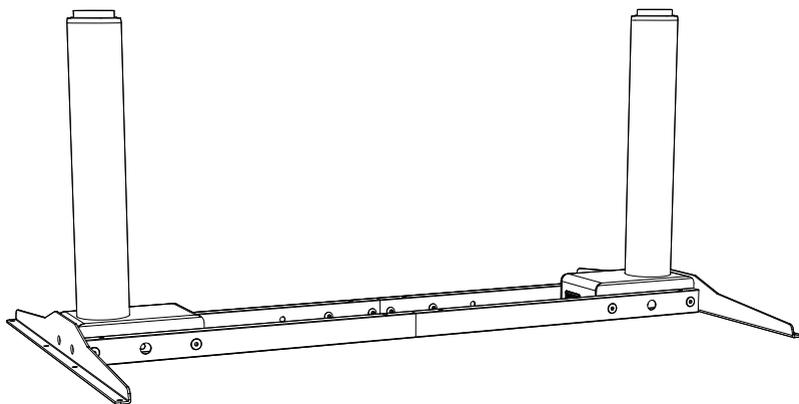
Schrauben nicht rausdrehen!  
Do not unscrew screws!



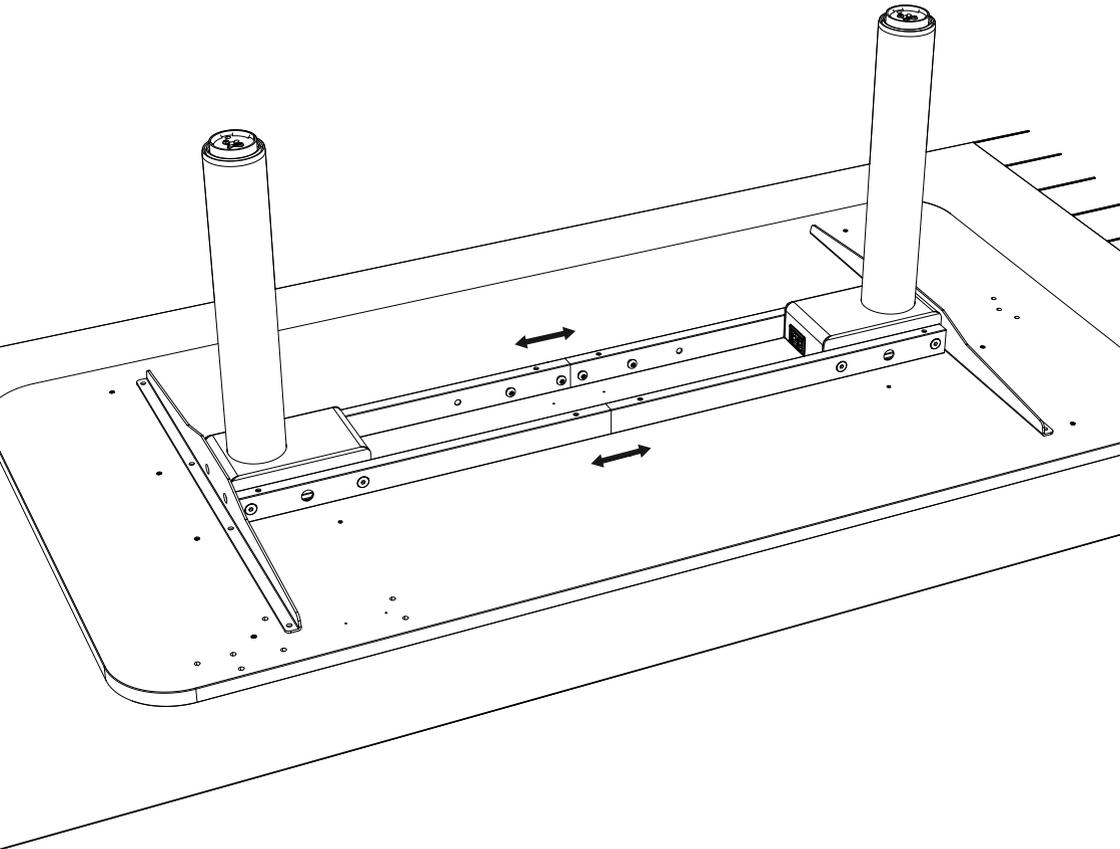
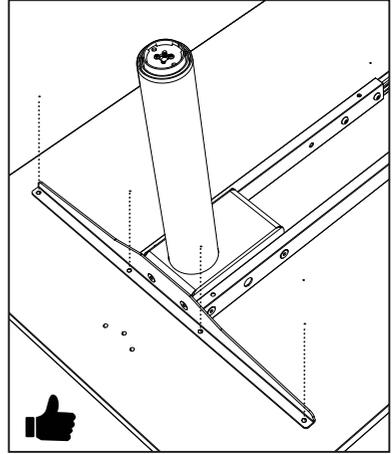
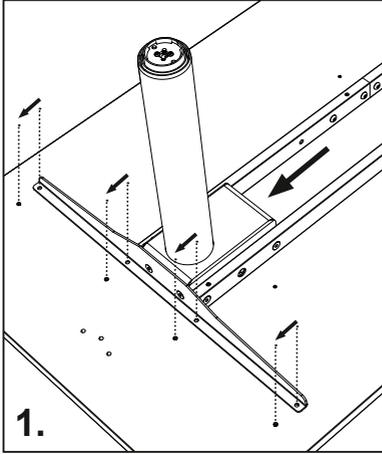
Schrauben leicht lockern.  
Loosen the screws slightly.



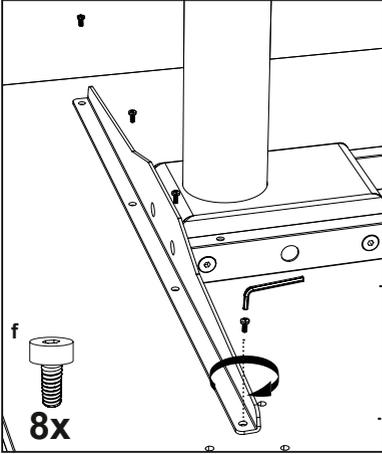
# 5



# 6

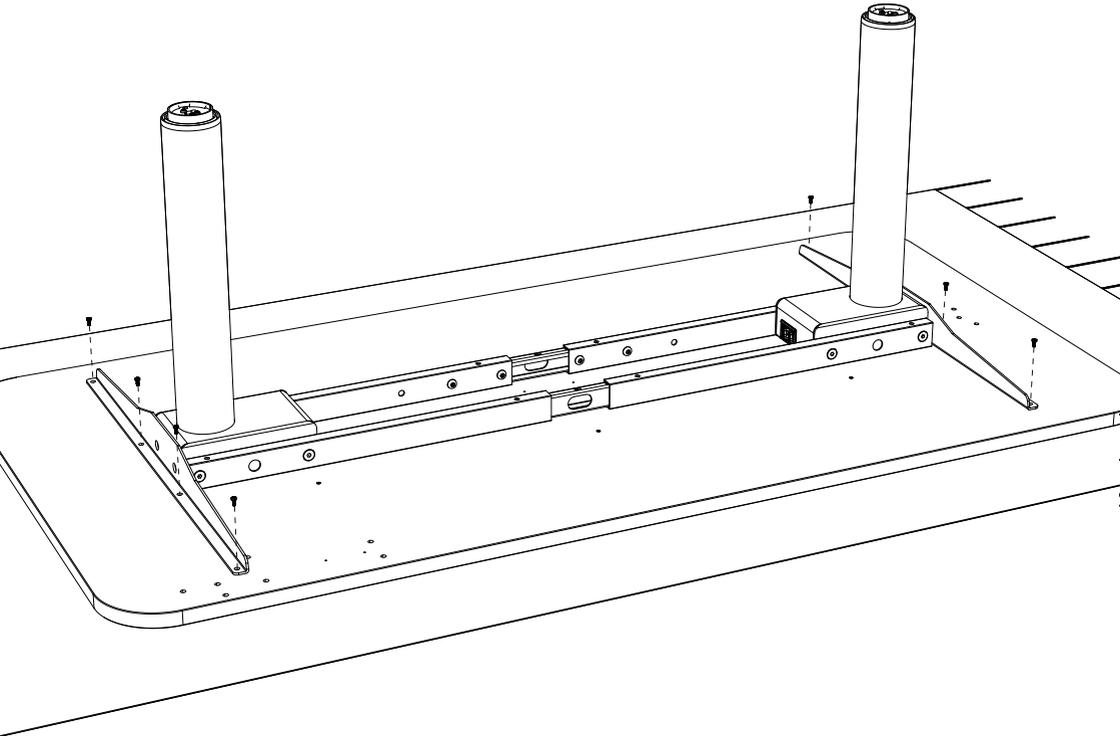


# 7

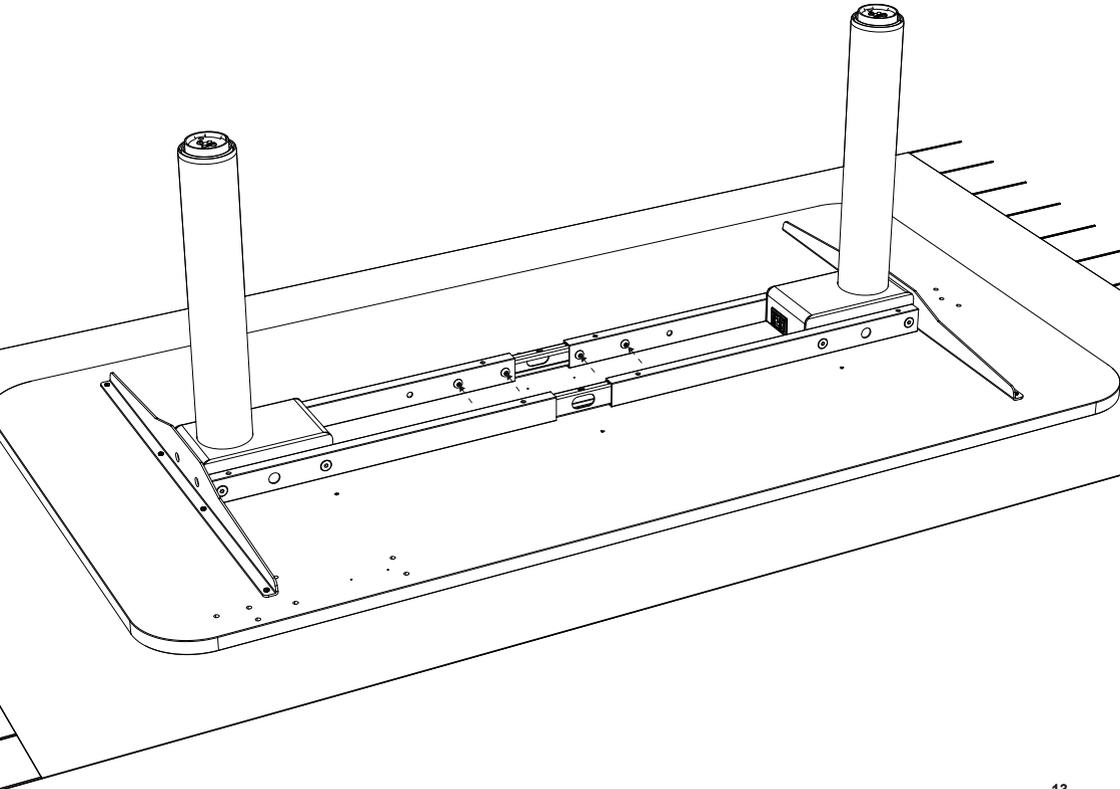
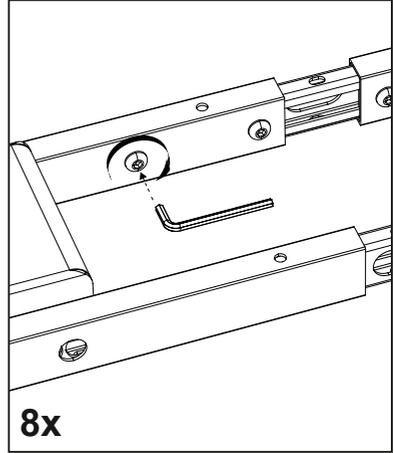


Die Schrauben bitte mit dem mitgeliefertem Innensechskantschlüssel eindrehen. Verwenden Sie keinen Akkuschauber, da die Schrauben sonst überdrehen!

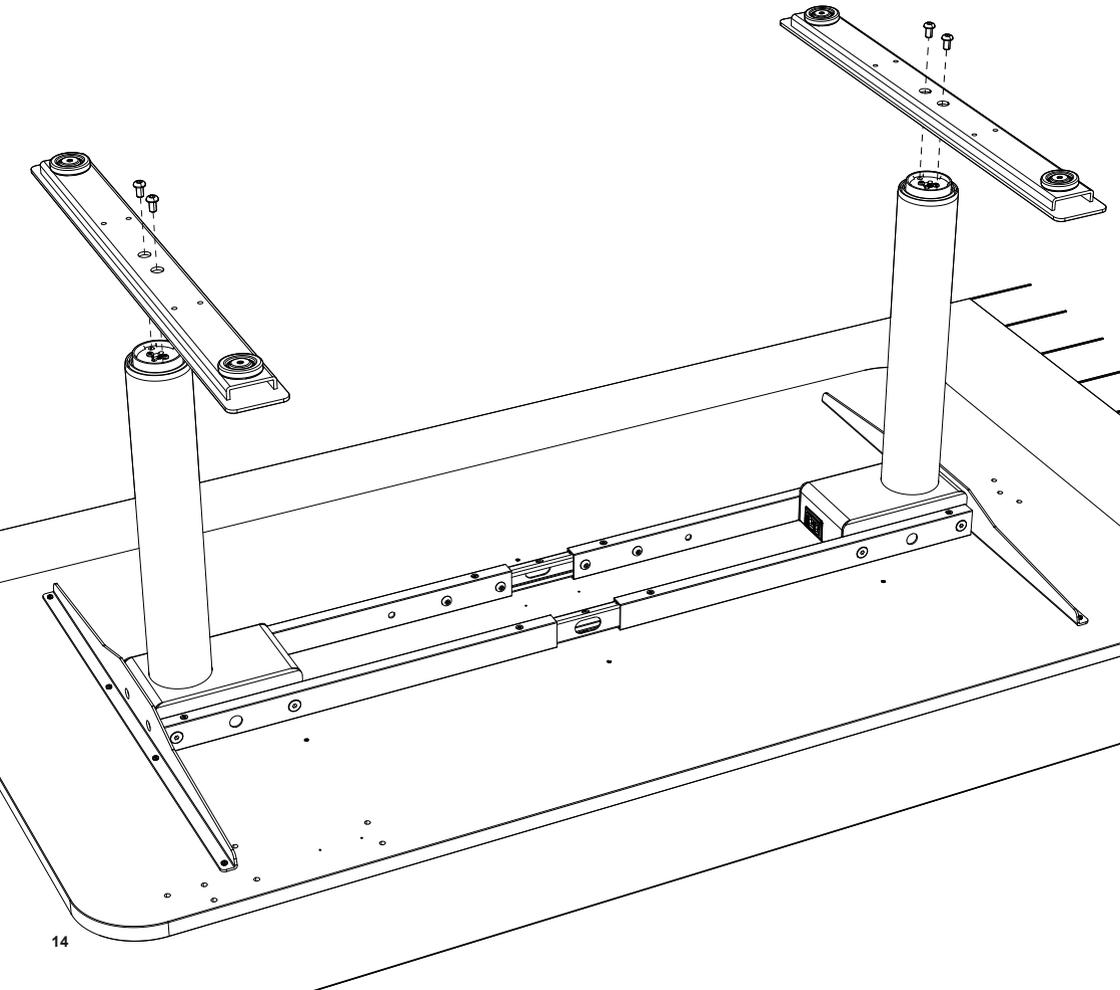
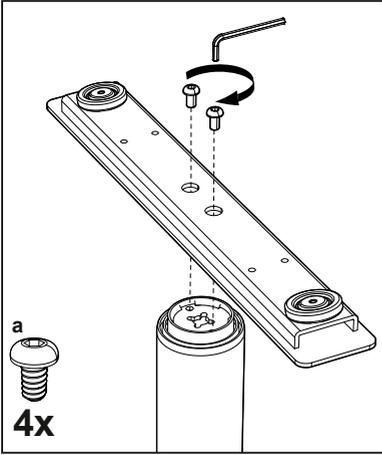
Please screw in the screws with the supplied Allen key. Do not use a cordless screwdriver, otherwise the screws will overtighten!



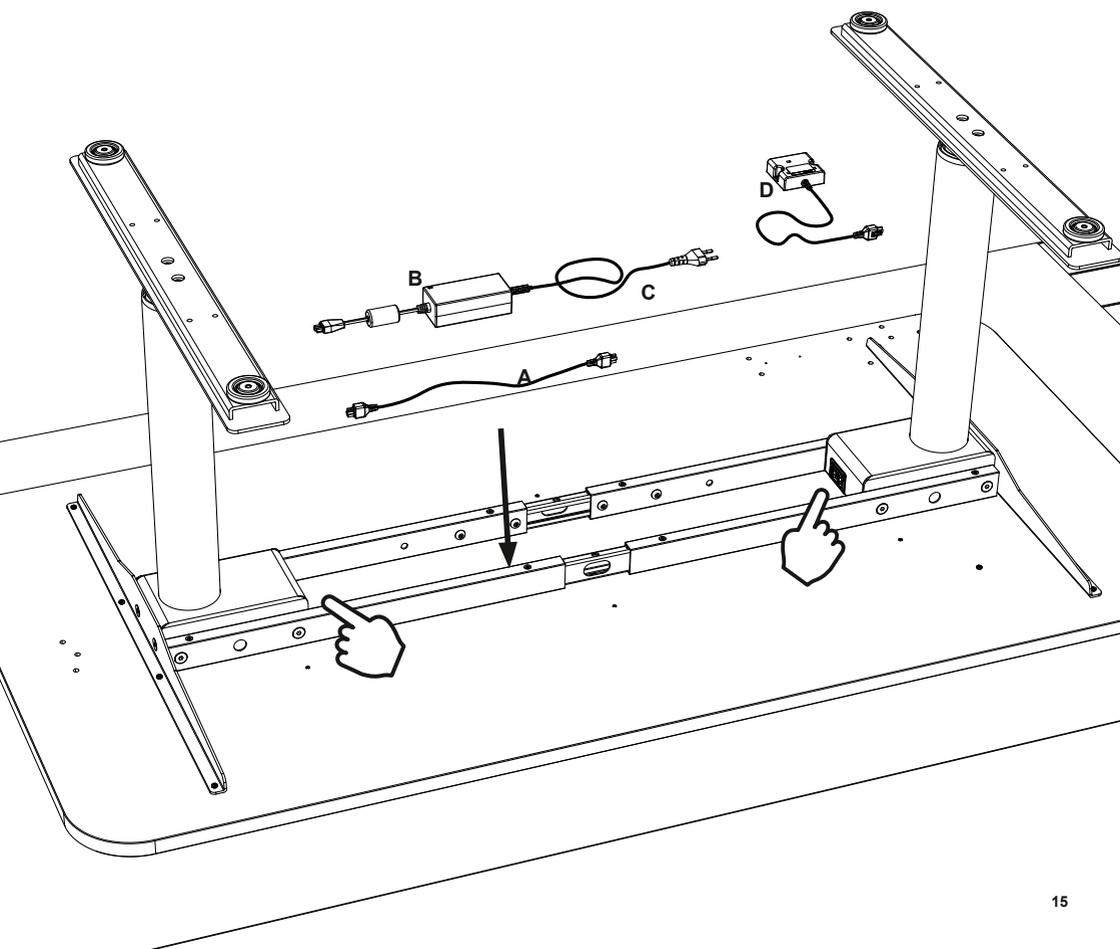
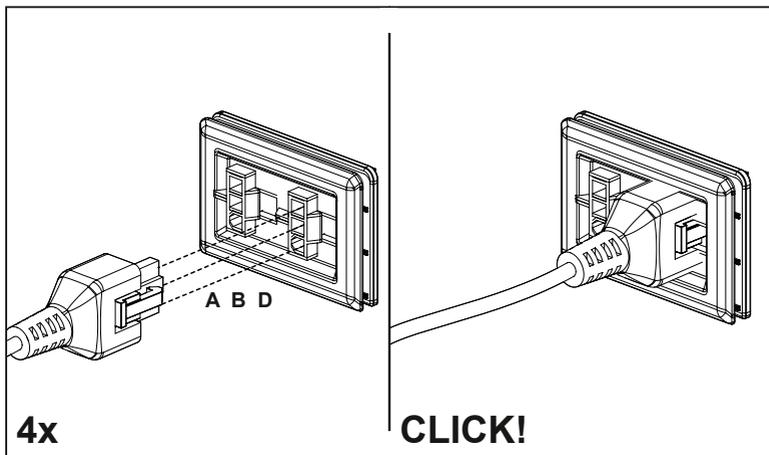
# 8



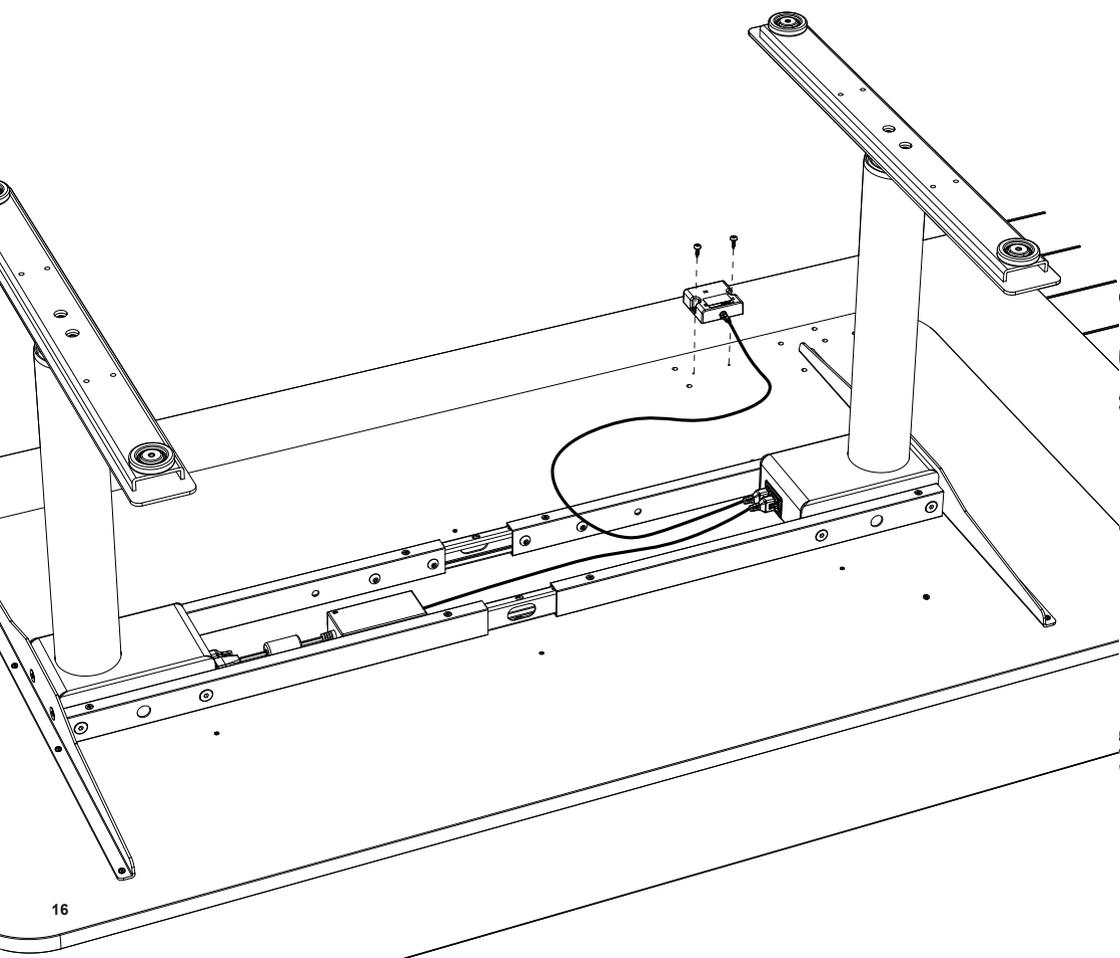
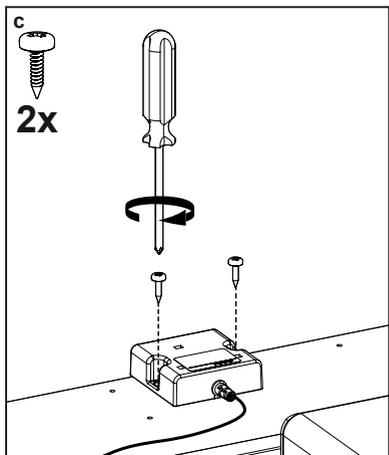
# 9



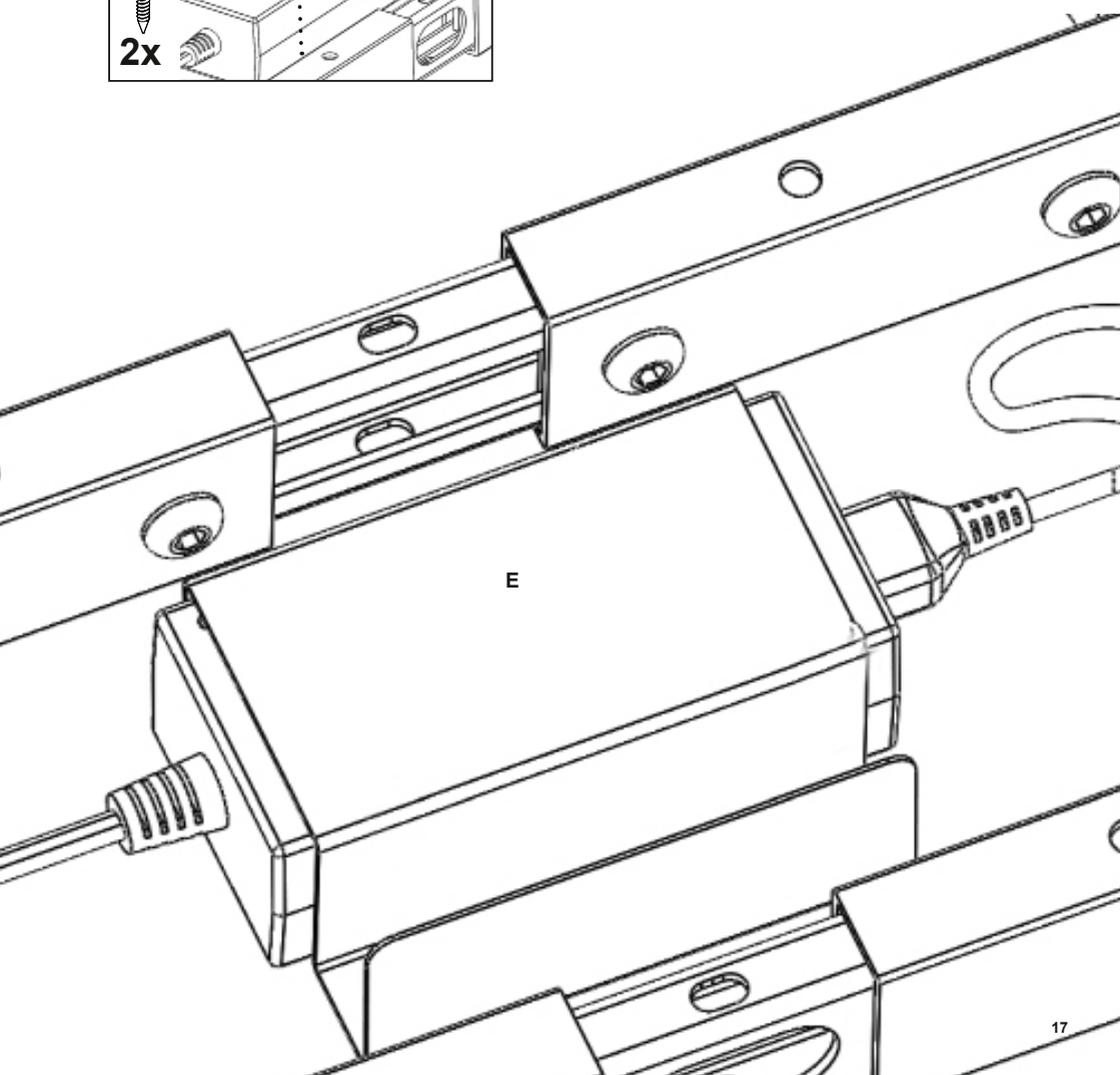
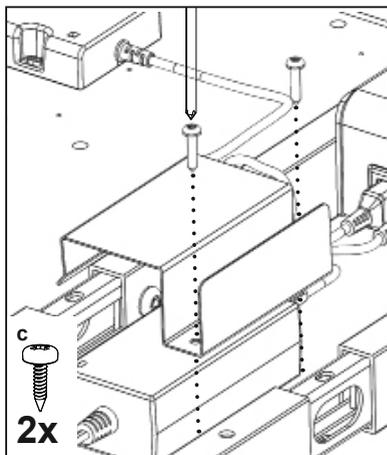
# 10



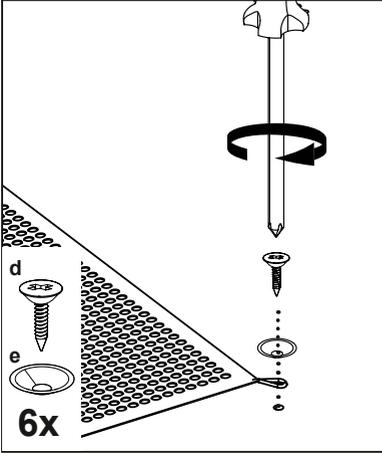
# 11



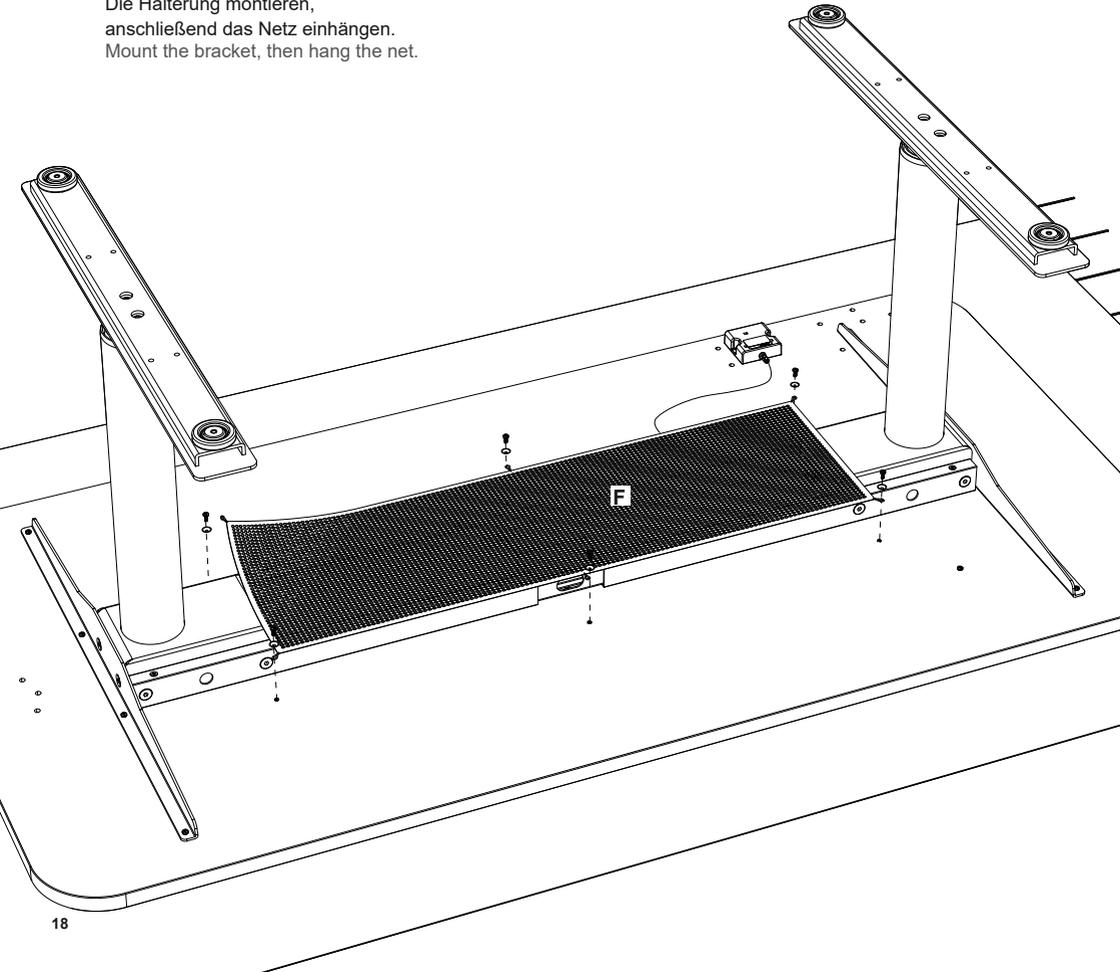
# 12



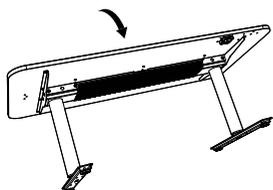
# 13



Die Halterung montieren,  
anschließend das Netz einhängen.  
Mount the bracket, then hang the net.





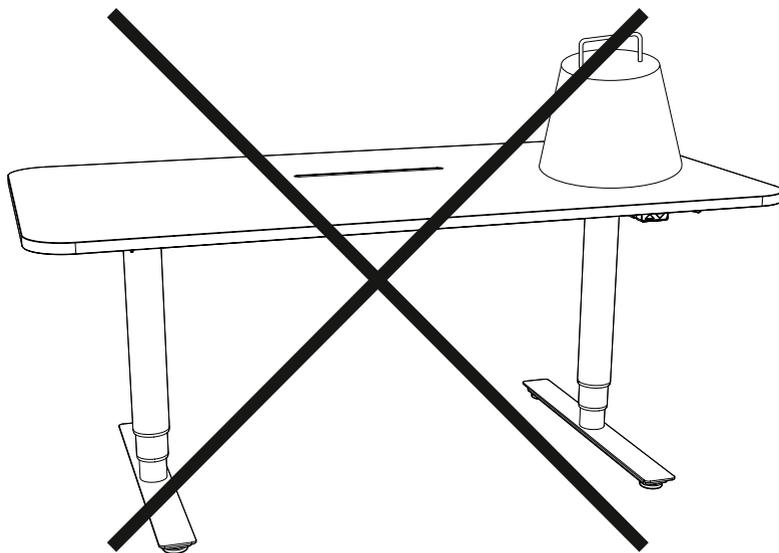
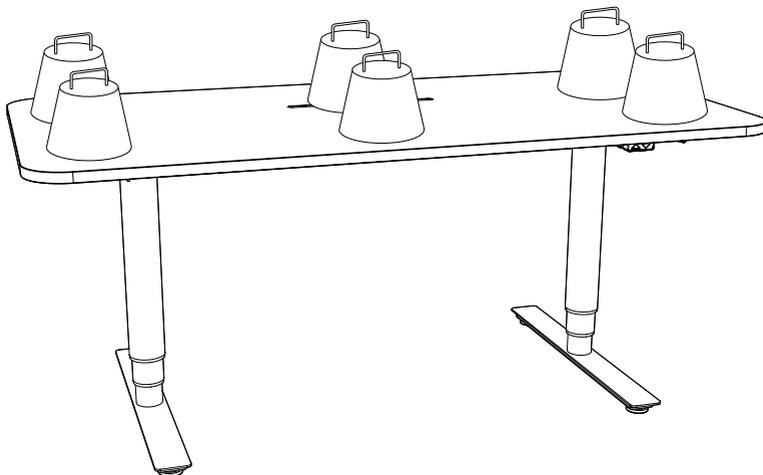


Bitte drehen Sie den Tisch mit **zwei Personen um**, da andernfalls Beschädigungen auftreten könnten.

Please turn the table over with **two people**, otherwise damage may occur.



**max. 100 kg**

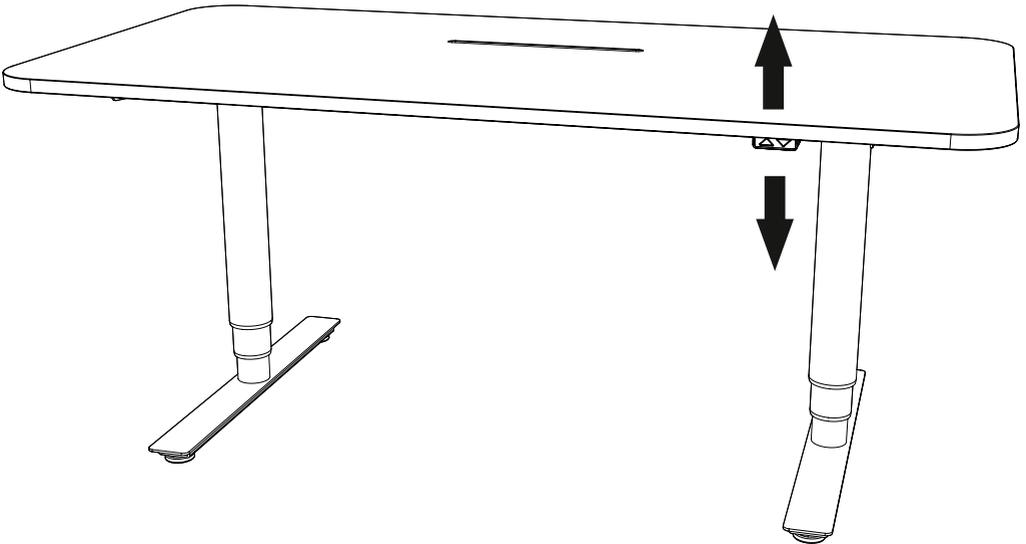




[DE] **Inbetriebnahme:** Der Topstar Sitness X Up Table ist jetzt einsatzbereit. Bitte beachten Sie bei der Inbetriebnahme unsere Schnellanleitung auf **Seite 22** und die offizielle Gebrauchsanleitung und Pflegehinweise auf den nachfolgenden Seiten.



[EN] **Initial setup:** The Topstar Sitness X Up Table is now ready for use. Please refer to our Quick Start Guide on **page 23** and the official instructions for use and care on the following pages.





**Zuleitungskabel / Kabel zur Steckdose muss im gesamten Verstellbereich des Tisches frei beweglich sein.**

## Manuelles Zurücksetzen / erste Inbetriebnahme



Führen Sie einen Reset (ein Zurücksetzen) durch, indem Sie gleichzeitig die Auf- und Ab-Tasten für mindestens 8 Sekunden gedrückt halten, dann loslassen und anschließend die Abwärtstaste gedrückt halten. Der Tisch fährt langsam nach unten. Der Reset ist abgeschlossen, wenn der Schreibtisch am tiefsten Punkt angehalten hat.

## Befolgen Sie bei der Anpassung der Tischhöhe diese Instruktionen:

1. Vergewissern Sie sich, dass sich keine Gegenstände im Verstellbereich befinden.
2. Um den Schreibtisch aufwärts oder abwärts zu bewegen, drücken Sie die Aufwärtstaste bzw. Abwärtstaste.



Drücken Sie die Aufwärtstaste so lange, bis die gewünschte Tischhöhe erreicht ist.



Drücken Sie die Abwärtstaste so lange, bis die gewünschte Tischhöhe erreicht ist.

## Speichern der bevorzugten Steh- und Sitz Position / Endpositionen

Drücken Sie beide Tasten dreimal (mit einem Zeitabstand von 0,5-1 Sekunde dazwischen). Drücken Sie dann die Aufwärtstaste für die Steh-Höhe bzw. die Abwärtstaste für die Sitz-Höhe (0,5-1 Sekunde), um die Position einzustellen. Zum Löschen der Memorypositionen führen Sie einen Reset durch.





**Powersupply cable is freely movable in the entire adjustment range of the cable**

## Manual reset / first start-up



Perform a reset by simultaneously holding the up and down buttons pressed for at least 8 seconds. Let go, and then press downbutton. Desk will slowly move downwards. The reset is complete when the desk has stopped at the lowest point.

## Follow these instructions when adjusting the table height:

1. Ensure that there are no objects in the table height adjustment area.
2. To move the desk up or down, press up or down.



Press the Up key until the desired table height is reached.



Press the down key until the desired table height is reached.

## Saving of preferred standing and sitting position / end positions

Press both buttons three times (with an interval of 0.5-1 second between them). Then press "up" or "down" to adjust the position (0.5-1 second). The same applies to your second stored setting. To delete the memory positions, perform a reset.



## [DE] Gebrauchsanleitung

**Topstar Sitness X Up Table ist ein elektromechanisch höhenverstellbarer Sitz-Steh-Tisch mit Bedienschalter zur Höhenverstellung nach oben und unten.**

**Dieses Gerät kann von Kindern ab 8 Jahren benutzt werden. Personen mit eingeschränkten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder mangelnder Erfahrung und Kenntnis, müssen eine Aufsicht oder Anweisung über den sicheren Umgang mit dem Gerät erhalten um die damit verbundenen Gefahren zu begreifen. Kinder sollten nicht mit dem Gerät spielen. Die Reinigung und Wartung des Geräts dürfen von Kindern ohne Aufsicht nicht durchgeführt werden.**

### Empfehlungen und Parameter:

Schallpegel:  
< 50 dB(A)

Intervall für die Höheneinstellung:  
56,9 - 122,9 cm (Kids)  
57,3 - 123,3 cm (Family)

Maximale Belastung:  
100kg

Temperaturintervall im Gebrauch:  
50–104°F oder 10–40°C.

Temperaturintervall bei der Lagerung:  
0 bis 158°F oder -18 bis 70°C

Luftfeuchtigkeit:  
20–90% bei 104°F oder 40°C

Elektrische Leistung:  
100-240 V AC, 50-60 Hz, 3,2-1,5 A

Modell:  
Topstar Sitness X Up Table

*Dieser Tisch darf nur zusammen mit dem mitgelieferten Bedienschalter oder von Topstar zertifizierten Zubehörprodukten verwendet werden.*

Es obliegt der alleinigen Verantwortung jeder Person, die diesen Schreibtisch installiert, benutzt, repariert oder wartet, diese Anleitung sorgfältig zu lesen. Bewahren Sie diese Anleitung in der Nähe Ihres Sitness X-Tisches auf.

### Installationsanweisungen

- Der Tisch wird gemäß vorstehender Montageanleitungen aufgebaut.
- Schließen Sie das Stromkabel vor Benutzung an eine Steckdose an.

*HINWEIS! Das elektrische Kabel muss vollständig beweglich sein.*

- Der Schreibtisch ist nun bereit zur Verwendung.
- Die Motoren stoppen automatisch, wenn der Schreibtisch seine niedrigste oder höchste Position erreicht.

### Verwendung des Tisches

Der Tisch darf nur als stufenlos zwischen Sitz- und Stehposition verstellbarer Arbeitstisch verwendet werden.

*Der Schreibtisch dient ausschließlich zur Verwendung in Innenräumen und in trockenen Räumen (Büroumgebung o.ä.). Der Schreibtisch darf nicht überlastet werden - die maximale Belastbarkeit beträgt 100 kg. Das System kann höchstens 1 Minute lang kontinuierlich betrieben werden. Die Motoren müssen ca. 9 Minuten stillstehen, bevor sie wieder eingeschaltet werden können.*

## Kollisionsdetektion

Das Systemkonzept sieht vor, dass kollisionsbedingte Schäden am Equipment vermieden werden. Detektiert der Schreibtisch eine plötzliche Widerstandsänderung, stoppt er mitten in seiner Bewegung und kehrt ca. 50 mm zurück. 25 mm Verfahrweg in beide Richtungen aktivierbar.

## Standards & Zertifikate

Die gesamte Tischserie wurde so entwickelt, dass es den DIN Anforderungen der jeweiligen Nutzergruppe entspricht.

Die Modellreihe SITNESS X UP TABLE KIDS entspricht der Norm DIN 1729: Für Möbel - Stühle und Tische für Bildungseinrichtungen und EN 60335-1: Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke

Die Modellreihe SITNESS X UP TABLE ADULT entspricht der NORM DIN 527 Teil: 1-3 Büromöbel - Büro-Arbeitsische und EN 60335-1: Sicherheit elektrischer Geräte für den Hausgebrauch und ähnliche Zwecke

Die Farbe/Oberfläche des Gestells ist zugelassen nach Standards: EN 12720:2009+A1:2013 Möbel – Bewertung der Oberflächenwiderstandsfähigkeit auf kalte Flüssigkeiten, EN 15186:2012 Möbel – Bewertung der Oberflächenwiderstandsfähigkeit auf Kratzen

## Sicherheitsvorschriften

Halten Sie, wenn der Schreibtisch nach oben oder unten fährt, den erforderlichen Sicherheitsabstand ein, um ein Einklemmen von festen Gegenständen in der Umgebung mit der Tischplatte zu vermeiden.

Beim Hoch- und Herunterfahren des Schreibtisches sollte der Benutzer darauf achten, dass niemand verletzt und dass kein Gegenstand beschädigt wird. Die Tischplatte darf nicht gegen ein festes Objekt stoßen, wenn sie verstellt wird. Entfernen Sie zusätzlich jedes Mal alle Bürostühle vor dem Verstellen.

Die Tischbeine dürfen nicht verändert oder in irgendeiner Weise rekonstruiert werden. Während Service- und Reparaturarbeiten am Schreibtisch vorgenommen werden, muss das Stromkabel immer aus der Steckdose gezogen werden.

Modifikationen an den Beinen sind absolut verboten. Der Schreibtisch darf auf gar keinen Fall als Hebevorrichtung für Personen benutzt werden.

## Wartungs- und Reparaturanleitung

- Etwa nach 1 Woche Gebrauch sollte überprüft werden, ob die Schrauben noch richtig angezogen sind.

- Lässt sich der Schreibtisch nicht absenken oder anheben, überprüfen Sie bitte die Anschlussverbindungen zwischen dem Schaltkasten und der Steckdose.

- Soll ein Teil der elektrischen Anlage ausgetauscht werden, muss zuerst das elektrische Kabel aus der Steckdose gezogen werden. Tauschen Sie das elektrische Teil aus und schließen Sie danach das elektrische Kabel wieder an die Steckdose an. Der Schreibtisch ist nun zum Gebrauch bereit.

Funktioniert der Schreibtisch immer noch nicht, wenden Sie sich bitte an den Topstar Kundendienst.

## Service

Versuchen Sie keinesfalls, dieses Produkt selbst zu reparieren, da Sie sich durch das Öffnen oder Entfernen von Abdeckungen gefährlichen Spannungen oder anderen Gefahren aussetzen können.

Topstar GmbH  
Augsburger Str. 29  
D-86863 Langenneufnach  
Mail: kundenservice@topstar.de



Das Symbol der durchgestrichenen Mülltonne zeigt an, dass der Gegenstand getrennt vom Hausmüll entsorgt werden muss. Der Artikel sollte übereinstimmend mit den lokalen Umweltvorschriften für die Abfallentsorgung zur Verwertung abgegeben werden. Durch die Absonderung eines markierten Gegenstands vom Hausmüll, unterstützen Sie die Reduzierung der Abfallmenge in Verbrennungsanlagen oder Deponien und die Minimierung möglicher negativer Auswirkungen auf die menschliche Gesundheit und die Umwelt.

Für weitere Informationen kontaktieren Sie bitte Ihren Topstar Kundendienst.

Manufactured by  
Theta Yngvi AG - Burgstr. 8, 8280 Kreuzlingen, Schweiz

***Topstar Sitness X Table UP is an electromechanically height-adjustable sitting/standing table with control switch for height adjustment up and down.***

***This device can be used by children aged 8 and over. Persons with limited physical, sensory or mental abilities or lack of experience and knowledge should be supervised or instructed on the safe use of the device and should understand the dangers involved. Children should not play with the device. Cleaning and maintenance of the appliance must not be carried out by children without supervision.***

**Recommendations and parameters:**

**Sound level:**

< 50 dB(A)

**Interval for height adjustment:**

56,9 - 122,9 cm (Kids)

57,3 - 123,3 cm (Family)

**Maximum load:**

100 kg

**Temperature interval in use:**

50-104°F or 10-40°C.

**Storage temperature interval:**

0 to 158°F or -18 to 70°C.

**Humidity:**

20-90% at 104°F or 40°C

**Electrical power:**

100-240 V AC, 50-60 Hz, 3.2-1.5 A

**Model:**

Topstar Sitness X Up Table

**installation instructions**

- The table is assembled according to the above assembly instructions.

- Connect the power cord to a wall outlet before use.

*NOTE! The electrical cable must be completely movable.*

- The desk is now ready for use.

- The motors stop automatically when the desk reaches its lowest or highest position.

**Using the Table**

The table may only be used as a continuously adjustable work table between sitting and standing position.

The desk is intended exclusively for use indoors and in dry rooms (office environment, etc.). The desk must not be overloaded - the maximum load is 100 kg. The system can be operated continuously for a maximum of 1 minute. The motors must stand still for approx. 9 minutes before they can be switched on again.

*This table may only be used with the supplied control switch or Topstar-certified accessories.*

It is the sole responsibility of anyone installing, using, repairing or servicing this desk to read this manual carefully.

Keep this manual close to your Sitness X table.

## Collision-detection

The system concept provides for collision-related damage to the equipment to be avoided. If the desk detects a sudden change in resistance, it stops in the middle of its movement and returns approx. 50 mm. 25 mm travel can be activated in both directions.

## Standards & Certificates

The entire table series was developed to meet the DIN requirements of the respective user group.

The SITNESS X UP TABLE KIDS range complies with the DIN 1729 standard: For furniture - Chairs and tables for educational institutions and EN 60335-1: Safety of electrical appliances for household and similar purposes

The SITNESS X UP TABLE ADULT series complies with the DIN 527 standard Part: 1-3 Office furniture - Office desks and EN 60335-1: Safety of household and similar electrical appliances

The colour/surface of the frame is approved according to standards: EN 12720:2009+A1:2013 Furniture - Assessment of surface resistance to cold liquids, EN 15186:2012 Furniture - Assessment of surface resistance to scratching

## Safety regulations

When the desk is tilted up/down, maintain the required safety clearance to avoid trapping the moving tabletop and objects in the surrounding area.

When moving the desk up and down, the user should be careful not to hurt anyone or damage any objects. The tabletop must not knock against a solid object if it tips over. Always remove all office chairs before moving the desk up/down.

The table legs must not be altered or reconstructed in any way. The power cord must always be disconnected from the wall socket during service and repair works on the desk. Modifications to the legs are absolutely forbidden.

The desk may not be used as a lifting device for persons under any circumstances.

## Maintenance and repair instructions

- After about 1 week of use, check that the screws are still properly tightened.
- If the desk cannot be lowered or raised, check the connections between the control box and the power outlet.
- If part of the electrical system is to be replaced, first unplug the electrical cable from the socket. Replace the electrical part and then reconnect the electrical cable to the socket. The desk is now ready for use.

If the desk still does not work, contact Topstar Customer Service.

## Service

Do not attempt to repair this product yourself as opening or removing covers may expose you to dangerous voltages or other hazards.

Topstar GmbH  
Augsburger Str. 29  
D-86863 Langenneufnach  
Mail: kundenservice@topstar.de



The crossed-out dustbin symbol indicates that the item must be disposed of separately from household waste. The item should be disposed of in accordance with local regulations, environmental regulations for waste disposal for recycling. By separating a marked object from household waste, you help reduce the amount of waste in incinerators or landfills and minimise possible negative impacts on human health and the environment. For more information, please contact your Topstar customer service representative.

Manufactured by  
Theta Yngvi AG - Burgstr. 8, 8280 Kreuzlingen, Schweiz

**Sitness®** 

**Zubehör & mehr: [www.sitness-shop.de](http://www.sitness-shop.de)**

**Accessoires & more: [www.sitness-shop.de](http://www.sitness-shop.de)**