

Forma 5

SYNCHRO  
ATOM  
MECHANISM

MECANISMO SINCRO ATOM  
MÉCANISME SYNCHRO ATOM

USER GUIDE  
GUÍA DE USUARIO  
GUIDE DE L'UTILISATEUR

# ATOM

▶ How the task chair can be adjusted  
Cómo regular tu silla de oficina  
Mode de régulation de votre siège de bureau  
[www.youtube.com/GrupoForma5](http://www.youtube.com/GrupoForma5)

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.

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.

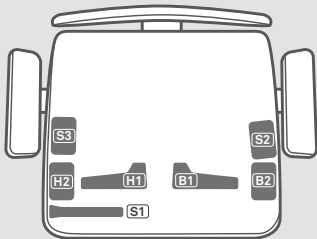
Le mécanisme sinchro Atom, est doté des caractéristiques les plus demandées des utilisateurs : confort et simplicité d’utilisation. Le design respecte cette philosophie. Le résultat est un mécanisme avec des manettes et réglages intégrés, qui garantissent un fonctionnement optimal du siège.



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.

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.

La dureté du mécanisme s’adapte automatiquement 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.



**Backrest adjustment**  
Regulación de inclinación  
Réglage de l'inclinaison

- B1** Standard / Estándar / Standard  
**B2** EBEN. chair / silla / siège (Integrated synchro Atom/  
Sincro Atom integrado / Synchro Atom intégré)



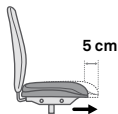
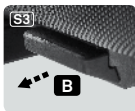
**Height adjustment**  
Regulación de altura  
Réglage en hauteur

- H1** Standard / Estándar / Standard  
**H2** EBEN. chair / silla / siège (Integrated synchro Atom/  
Sincro Atom integrado / Synchro Atom intégré)



**Sliding seat (optional)**  
Trasla (opcional)  
Reg. profondeur d'assise (optionnel)

- S1** Standard / Estándar / Standard  
**S2** EBEN. chair / silla / siège (Integrated synchro Atom/ Sincro Atom integrado / Synchro Atom intégré)  
**S3** DOT. chair / silla / siège



## 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.

## 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.

## Reg. profundidad d'assise

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

**A** Apuyer 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.

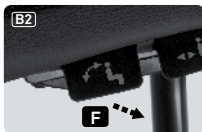


## Backrest adjustment

It has 5 locking 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.

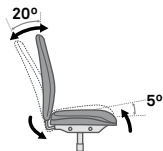


## Regulación de inclinación

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.

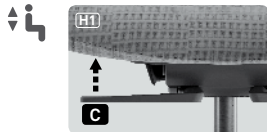


## Réglage de l'inclinaison

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.

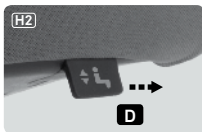


## Height adjustment

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

**C** Pull the level upwards.

**D** Press the button sliding horizontally, inside out.

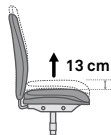


## Regulación de altura

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.

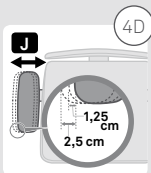
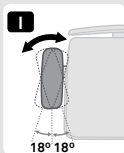
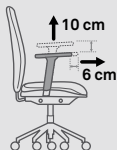
**C** Actionner la manette vers le haut.

**D** Actionner le bouton en le déplaçant vers l'extérieur de manière horizontale.

# 3D / 4D adjustable arms

## Brazos regulables 3D / 4D

### Accoudoirs réglables 3D / 4D



#### Height adjustment

**G** To go up or go down the arm, press the lever, located under the armrest. 8 height positions.

#### Regulación de altura

**G** Para subir o bajar el brazo, accionar el botón, ubicado bajo el reposabrazos. 8 posiciones de altura.

#### Réglage en hauteur

**G** Pour lever et baisser le bras, actionner le bouton, placé sous l'appui-bras. 8 positions de hauteur.

#### Depth adjustment

**H** The armrest can be moved in depth up to 7 different positions. To do this, slide the armrest forward or backward.

#### Regulación de profundidad

**H** El posabrazos puede desplazarse en profundidad hasta 7 posiciones diferentes. Para hacerlo, deslizar el reposabrazos hacia adelante o hacia atrás.

#### Réglage en profondeur

**H** Le bras peut se déplacer en profondeur, il a 7 positions différentes. Pour le faire, glisser le bras en avant et en arrière.

#### Turn adjustment

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

#### Regulación de giro

**I** Para girar el reposabrazos, 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.

#### Width adjustment (4D only)

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

#### Regulación de anchura (sólo 4D)

**J** El reposabrazos puede desplazarse lateralmente hasta en 3 posiciones diferentes. Para hacerlo, deslizarlo hacia la derecha o hacia la izquierda.

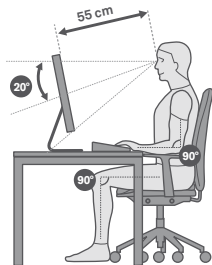
#### Réglage de largeur (seulement 4D)

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

# Seating at work

## Sentarse a trabajar

## S'asseoir pour travailler



**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.

**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.



### 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.

### 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.



### Seat consistency

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

### 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.



### 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.

### 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.



## Forma5.com

### Headquarters

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

### Madrid Showroom

C/ Alcántara 57, 28006 Madrid - Spain  
T +34 915 934 958

### Barcelona Showroom

Plaça d'Europa 9-11  
Torre INBISA 7ª planta Módulo D  
08908 L'Hospitalet de Llobregat  
Barcelona - Spain

### London Showroom

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

### Dubai Showroom

Office No. 2003, 20/F, Fortune Tower  
Cluster C1, Jumeirah Lakes Towers  
P.O. Box 112791 Dubai - UAE  
T +971(0)4 431 3201

### Paris Bureau

24 Rue Juge, 75015 Paris - France  
T +33 611 010 665

