



Instructions for/pour/para Sit to Stand Adjustable Desk Riser (ADR) / Bureau assis/debout / Mesa Elevable

Congratulations on the purchase of your new Sit to Stand Desk. You are on the way to more productivity and better health. The Adjustable Desk Riser (ADR) is fully assembled right out of the box.

Félicitations pour votre achat de votre nouveau bureau assis/debout. Grâce à celui-ci, vous serez plus productif et votre santé s'améliorera. Le bureau ADR est entièrement monté et peut être utilisé dès qu'il est sorti de sa boîte.

¡Felicitaciones por adquirir su nueva Mesa Elevable! Usted ya está en camino para ser más productivo y gozar de una mejor salud. El Elevador Ajustable (ADR) viene totalmente ensamblado desde que lo saca de la caja.



FIGURE 1

To raise and lower your ADR you need to use these handles, just underneath the top, on both sides. You will see that they clearly show whether the height is LOCKED FIGURE 1 in place or UN-LOCKED FIGURE 2 and ready to move.



FIGURE 2

It isn't necessary to lock the ADR in the highest or the lowest positions.

To move your ADR up or down, stand in front of your desk and simply lay your arms on the top until you can feel both of the handles.

Use your fingers to slide the handle into the UN-LOCKED position. FIGURE 2



FIGURE 3

Use your arms to raise or lower the desk. Keep a little downward pressure, on the handle FIGURE 3, while the desk is moving. You will feel the handle slip FIGURE 4 into the LOCKED position when it reaches one of the pre-set heights.



FIGURE 4

For a video on operating the ADR, go to www.rocelco.com/ADR

Pour dresser et abaisser votre ADR, vous devez utiliser ces poignées, situées de chaque côté, juste sous le dessus du bureau. Vous verrez qu'elles vous indiquent clairement si la hauteur est BLOQUÉE (**Figure 1**) (LOCKED) en position ou DÉBLOQUÉE (**Figure 2**) et prête à être déplacée.

Il n'est pas nécessaire de bloquer l'ADR sur la position la plus haute ou la plus basse.

Pour déplacer votre ADR vers le haut ou vers le bas, tenez-vous devant votre bureau et posez simplement vos mains sur le dessus jusqu'à ce que vous puissiez sentir les deux poignées.

Avec vos doigts, faites glisser la poignée vers le haut pour la mettre en position DÉBLOQUÉE. (**Figure 2**)

Avec vos bras, élevez ou abaissez le bureau. Maintenez une faible pression vers le bas sur la poignée (**Figure 3**) pendant que le bureau bouge. Vous sentirez la poignée entrer en position BLOQUÉE (**Figure 4**) quand elle atteint l'une des hauteurs pré-réglées.

Pour une vidéo sur la façon d'utiliser l'Rocelco ADR, allez à www.rocelco.com/ADR

Para subir y bajar su ADR necesita usar estas palancas que se encuentran a ambos lados, justo debajo de la superficie. Observará que muestran claramente si la altura está ASEGURADA (**Figura 1**) en su lugar o NO ASEGURADA (**Figura 2**) para que se pueda mover.

Es necesario asegurar el ADR en la posición más alta o más baja.

Para subir o bajar su ADR, colóquese frente a su mesa y simplemente extienda sus brazos sobre la superficie para que pueda sentir ambas palancas.

Use sus dedos para mover la palanca hacia arriba a la posición NO ASEGURADA. (**Figura 2**)

También use sus brazos para subir o bajar la mesa. Mantenga un poco de presión hacia abajo sobre la palanca (**Figure 3**) mientras mueve la mesa. Sentirá que la palanca se desliza hacia la posición ASEGURADA (**Figura 4**) cuando alcanza una de las alturas previamente ajustadas.

Para ver un vídeo sobre el funcionamiento de las ADR, vaya a www.rocelco.com/ADR