



ASSEMBLY INSTRUCTIONS AND WARRANTY

FUNCTIONAL

STYLISH

SUPPORTIVE

HIGH PERFORMANCE ACTIVE SITTING

WELCOME!

Welcome to CoreChair, a revolutionary way to sit that is kind to your back and beneficial to your overall health.

To maximize your sitting experience, please read this manual and watch the video tutorial on our website about how to assemble and personalize your CoreChair. Most of you will readily adapt to the postural support and mobility that CoreChair provides while others may require time to adapt, just like your first few visits to the gym.

To help introduce you to the potential of the chair, we have short exercise routines designed to be done on the CoreChair at your desk. You'll find a variety of CoreFit workouts on our website and YouTube channel.

The CoreChair is a high performance active sitting chair designed to provide you with years of active sitting. Our team of engineers and manufacturing partners have invested their ingenuity to design and build a product that far exceeds industry certification standards. We stand behind your CoreChair with a 12 Year Warranty. Enjoy!

FÉLICITATIONS!

Voici la CoreChair, une chaise qui révolutionne la manière de s'asseoir, qui ménage votre dos et qui améliore votre santé générale.

Pour profiter pleinement de votre expérience sur la CoreChair, nous vous invitons à lire ce manuel puis à visiter notre site web afin de visionner les tutoriels qui présentent la façon d'assembler et d'utiliser la chaise. La plupart d'entre vous s'adapteront rapidement au soutien de la posture et à la mobilité qu'offre la CoreChair. Toutefois, certains d'entre vous auront besoin d'une période d'adaptation tout comme lorsque vous fréquentez une salle d'entraînement pour la première fois. Afin de vous aider à bénéficier du potentiel de la CoreChair, nous avons conçu de très courtes séances d'exercices que vous pouvez effectuer à votre bureau, assis sur cette chaise. Vous les trouverez sur notre site web.

La CoreChair est une chaise haute performance conçue pour vous offrir un rendement de plusieurs années en position assise active. Notre équipe d'ingénieurs et nos partenaires de fabrication ont fait appel à toute leur ingéniosité afin de concevoir et de construire un produit qui excède de beaucoup les normes de certification de l'industrie. Voilà pourquoi la CoreChair est assortie d'une garantie de 12 ans. Profitez-en!

FELICITACIONES!

Bienvenidos a tu CoreChair, una revolucionaria manera de sentarte con buenos resultados para tu espalda y tu salud.

Para extender al máximo tu experiencia, lee este manual y visita nuestra página del web para tutoriales de como se arma y se usa la silla. La mayoría de ustedes se adapta rapidamente a la postura y movilizacion del CoreChair mientras otros como cuando van por primera vez al gimnasio requieren un poco mas de tiempo.

Para ayudarte a conseguir el potencial de esta silla hemos creado una rutina de ejercicios cortos que encontraras en nuestra pagina del web.

El CoreChair es una silla de alto rendimiento para mantenerse activo mientras permaneces sentado, diseñada para ofrecerte años de sesión activa. Nuestro equipo de ingenieros y socios fabricantes han invertido su ingenio para diseñar y construir un producto que supera por mucho las normas de certificación de la industria. Nuestra CoreChair cuenta con una garantía de 12 años. Que la disfrutes!

DO YOU HAVE SITTING DISEASE?

How long do you sit? Or perhaps we should ask, how long do you sit *still*?

If you're like many people the answer is most of the time. The perils of sitting are well known and have raised our awareness, encouraging us to explore new ways to work, to optimize our longevity and quality of life, to maximize our personal productivity and ease our aching backs.

The sitting disease has a new antidote: *movement*. Nothing so profoundly impacts our health and staves off the ill effects of static sitting than moving. CoreChair is transforming the landscape of a healthy office with our quirky, uniquely designed CoreChair: a seating solution that combines freedom of movement with optimal postural support.

Your commitment to a healthy lifestyle is no longer confined to the gym or the dinner table. Join the CoreChair active sitting movement!



MOVING ON THE CoreChair

No amount of exercise can offset the effects of prolonged sitting. The key to improved health is to maintain movement (even non-exercise activity) throughout the day. Here are some of the benefits of active sitting.



COGNITIVE ABILITY

Movement stimulates blood flow to the brain which delivers oxygen and glucose to enhance cognitive function.



GENERAL HEALTH

Movement stimulates your circulation, your lymphatic system and blood flow to keep your vital systems working well.



SPINAL HEALTH

A healthy spine requires a diversity of movement which involves mobilizing the joints, strengthening core muscles and hydration of your vertebral discs.



Patrick Harrison

Founder and CEO

With a degree in Kinesiology specializing in sports medicine, CoreChair founder Patrick Harrison has always had a passion for understanding what the sitting body needs. His previous success in designing specialized seating for persons dependent on wheelchairs for mobility inspired his development of a healthy seating solution for those who find themselves confined to a desk environment. CoreChair is an active sitting solution that is revolutionizing the way we sit.



Scan this code for help in assembling your CoreChair.
 Scannez ce code afin d'obtenir de l'aide pour l'assemblage de votre CoreChair.
 Escanee este código a fin de obtener ayuda para ensamblar su CoreChair.
www.corechair.com/assembly-instructions-and-warranty



IMPORTANT!

Please ensure the 2 bolts are installed for maximum safety!

IMPORTANT!

Pour une sécurité optimale, veuillez vous assurer que les deux boulons soient bien installés!

¡IMPORTANTE!

¡Asegúrese de que los 2 pernos estén instalados para máxima seguridad!

PERSONALIZE YOUR CORECHAIR



PERSONNALISEZ VOTRE CORECHAIR | COMO PERSONALIZAR TU CORECHAIR FIT

PERSONALIZE YOUR CORECHAIR

1. Sit with your backside snug up against the pelvic seatback.
2. Use the furthest back lever on your left to adjust the seat depth either forward or backward so that your hips and lower back feel well supported.
3. Use the most forward lever on your left to adjust the seat to floor height so that your hips are higher than your knees. Assume a variety of sitting positions including raising it higher and resting your feet on the base. Once your chair is set up, there are no rules.
4. With the seat pan level, use the horizontal lever on your right to adjust the mobility of the CoreChair mechanism.
 - a. All the way back is the highest resistance. You can still move, but not as freely.
 - b. All the way forward is the lowest resistance. This position will require some balance that will develop naturally in time.

For videos and tutorials on how to assemble and fit the CoreChair, please visit our website: www.corechair.com.

PERSONNALISEZ VOTRE CORECHAIR

1. Assoyez-vous le dos bien appuyé contre le stabilisateur pelvien de la chaise.
2. Utilisez le levier le plus reculé, situé à votre gauche, pour ajuster la profondeur du siège vers l'avant ou vers l'arrière afin que vos hanches et le bas de votre dos soient bien soutenus.
3. Utilisez le levier le plus avancé, situé à votre gauche, pour régler le siège à la hauteur du sol afin que vos hanches soient plus hautes que vos genoux. Essayez diverses positions assises, notamment en haussant la hauteur de la chaise et en posant vos pieds sur la base. Lorsque votre chaise sera bien ajustée, vous pourrez la régler à votre guise.
4. Une fois le plateau du siège bien équilibré, vous pouvez utiliser le levier horizontal, situé à votre droite, pour régler la mobilité du mécanisme de la CoreChair.
 - a. En poussant le levier loin vers l'arrière, vous obtiendrez une résistance maximale. Vous pourrez alors bouger la chaise, mais pas aussi facilement.
 - b. En poussant le levier loin vers l'avant, vous obtiendrez une résistance minimale. Cette position requiert de l'équilibre que vous développerez tout naturellement au fil du temps.

Visitez www.corechair.com pour apprendre comment utiliser la chaise CoreChair.

COMO PERSONALIZAR TU CORECHAIR FIT

1. Siéntate correctamente con tu espalda pegada al respaldar.
2. Utiliza la palanca que está ubicada a su izquierda para ajustar el nivel de altura hasta que tus caderas y tu espalda se sientan cómodos.
3. Utilizar la palanca que se encuentra a su izquierda y ajústelo a una posición en la que sus caderas estén mas altas que sus rodillas. Puedes hacer variedad de posiciones, incluso la posición mas alta y descansar tus pies sobre la base. Una vez que la silla este configurada no hay reglas. Desplázate libremente, muévete a menudo y asume la gran variedad de posiciones durante el día.
4. Con el asiento nivelado, utiliza la palanca horizontal ubicada a la derecha para ajustar la movilidad del mecanismo de la silla CoreChair.
 - a. La palanca hacia atrás es la más alta resistencia. Usted puede moverse, pero no tan fácilmente.
 - b. La palanca hacia adelante es la resistencia baja. Esta posición requiere un cierto equilibrio que con el tiempo se desarrollara de forma natural.

Videos tutoriales se encuentran disponibles en www.corechair.com.

We look forward to any questions or comments about your CoreChair sitting experience!

Please notify us of any change of address so we may keep you apprised of important information about options that can increase your ability to use and enjoy your CoreChair.

SATISFACTION GUARANTEE

After you receive your new CoreChair, we encourage you to take advantage of all of the information on our website. If you are not completely satisfied please contact customer service at info@corechair.com or call 1.877.300.3797 within 60 days of receiving your chair. If we cannot resolve your concern we will arrange for a return at our expense and provide you with a full refund. Please find a safe place to keep the shipping box the chair arrived in until you are certain you are completely satisfied.

12 YEAR WARRANTY

Your CoreChair is warranted against manufacturing defects for a full 12 years. Its structure and mechanisms have been rigorously tested to ensure they will continue to perform under normal conditions. It is that simple. If the chair breaks and it is determined that it was a manufacturing defect, we will repair or replace your chair. Please note: While this warranty includes normal wear and tear, we will be pleased to offer you an opportunity to upgrade your components that might be subject to unusual conditions beyond our control at a preferred CoreChair rate. Please note that the user weight limit is 250 pounds.

CAUTION

While the CoreChair is very safe, it is a mobile seating surface similar to sitting on an exercise ball. We encourage you to leave your chair adjusted to the highest resistance when getting up from the chair.

The sculpted seat of the CoreChair limits options for sitting styles, but we still encourage you to ensure that you are lined up properly. Exercise caution when sitting down while holding hot beverages.

Exercises will be enhanced if your chair is on carpet but this isn't necessary. We do suggest that you exercise cautiously to avoid objects or people that may suffer from your energetic movements. Do not use the CoreChair near stairs.

Nous avons hâte de répondre à vos questions ou à vos commentaires à propos de votre expérience avec la CoreChair! Pour recevoir des informations importantes sur les options qui vous permettront d'utiliser et de bénéficier pleinement de la CoreChair, n'oubliez pas de nous aviser de tout changement d'adresse.

SATISFACTION GARANTIE

Suite à la réception de votre nouvelle CoreChair, nous vous encourageons à prendre connaissance de toute l'information disponible sur notre site web afin de profiter pleinement de votre chaise. Si vous n'êtes pas entièrement satisfaits, veuillez communiquer avec notre service à la clientèle à info@corechair.com ou appeler au 1.877.300.3797 dans les 60 jours suivants la réception de votre chaise. Si nous ne pouvons résoudre vos problèmes, le retour de la chaise se fera à nos frais et un remboursement complet vous sera versé. Veuillez remettre la boîte d'expédition de la chaise dans un endroit sûr jusqu'à ce que vous soyez certain d'être entièrement satisfait de celle-ci.

GARANTIE 12 ANS

Votre CoreChair est garantie contre les défauts de fabrication pour 12 années complètes. Sa structure et ses mécanismes sont rigoureusement testés afin de s'assurer qu'elle fournira un rendement continu dans des conditions normales. C'est aussi simple que cela. Si la chaise brise et que nous déterminons que ce bris est causé par un défaut de fabrication, nous la réparerons ou nous la remplacerons. À noter: bien que cette garantie couvre un usage et une détérioration normale, nous serons ravis de vous offrir l'occasion d'améliorer les composants de la CoreChair lorsque celle-ci est soumise à des conditions inhabituelles et hors de votre contrôle, et ce, à un coût préférentiel. Il convient de souligner que la limite de poids pour la chaise est 250 lb (113,4 kg).

AVERTISSEMENT

Bien que la CoreChair soit très sécuritaire, elle constitue une surface assise mobile comparable à celle d'un ballon d'exercice. Nous vous incitons donc à laisser le réglage de votre chaise au degré de résistance le plus élevé lorsque vous vous levez. Les positions assises sur le siège sculpté de la CoreChair sont limitées, mais assurez-vous tout de même que votre corps soit bien aligné. Soyez prudent lorsque vous vous assoyez avec un breuvage chaud à la main. Lorsque cette chaise est posée sur un tapis, le niveau d'intensité des efforts physiques augmentera, mais cela n'est pas nécessaire. Nous vous recommandons d'effectuer tout exercice avec prudence afin d'éviter de briser des objets ou de blesser des personnes lors de mouvements énergiques. N'utilisez pas la CoreChair près des escaliers.

Nos gustaría escuchar tus experiencias o preguntas. Por favor infórmenos de cualquier cambio de dirección para que podamos mantenerte al día con información importante acerca de las opciones que pueden aumentar su capacidad de utilizar y disfrutar de su CoreChair.

GARANTIA DE SASTIFACCION

Después de recibir su nuevo CoreChair, te animamos a disfrutar de toda la información en nuestro sitio web. Si usted no está completamente satisfecho por favor póngase en contacto con nuestro servicio al cliente llamando al 1.877.300.3797, o escribiéndonos a info@corechair.com dentro de 60 días de la entrega de su silla. Si no podemos resolver su preocupación realizaremos los arreglos para proporcionarle un reembolso completo de la silla y el envío. Por favor, encontrar un lugar seguro para guardar la caja de envío de la silla hasta que esté seguro de que está completamente satisfecho.

GARANTÍA DE 12 AÑOS

Su CoreChair está garantizado contra defectos de fabricación por un total de 12 años. Su estructura y mecanismos han sido rigurosamente testeados para asegurarnos que seguirán llevando a cabo sus funciones en condiciones normales. Es así de simple. Si se rompe la silla y se determina que se trataba de un defecto de fabricación, vamos a reparar o reemplazar su silla. Tenga en cuenta: Si bien esta garantía incluye el desgaste normal, estaremos encantados de ofrecerle la oportunidad de actualizar sus componentes que podrían estar sujetos a condiciones inusuales fuera de nuestro control a una velocidad CoreChair preferido. Tenga en cuenta que el límite de peso del usuario es de 250 libras.

PRECAUCIÓN

Mientras que el CoreChair es muy seguro, es una superficie de asiento móvil similar a sentarse sobre una pelota de ejercicios. Le aconsejamos dejar su silla ajustada a la mayor resistencia al levantarse de la silla. El asiento esculpido del CoreChair limita las opciones para los estilos de estar sentado, pero todavía te animamos a asegurarte de que estés correctamente alineado. Tenga cuidado al sentarse mientras sostiene las bebidas calientes. Los ejercicios se verán incrementados si su silla se encuentra en la alfombra, pero esto no es necesario. Nuestra sugerencia es que utilice nuestra silla con cautela para evitar colisionar con objetos o personas mientras ejercita y realiza sus movimientos. No utilice la silla cerca de las escaleras.

JOIN THE ACTIVE SITTING MOVEMENT!

“As a workplace ergonomic specialist, this chair should be everywhere I go and I should take it everywhere I go.”
- Kevin Honsberger, BScPT Honsberger Physical Therapy

“I have lower back issues from years of neglect and poor posture. My job requires that I sit for long periods which can cause chronic lower back pain and difficulty with movement. I was excited to try the CoreChair and after 6 months of use, I am finding that I have eliminated the lower back issues. I can sit with comfort and find that the action of the chair keeps me engaged with my body position and movements. When I have to sit in a regular chair for any period of time, I now find that I try to alter my position to mimic the CoreChair alignment since it feels better on my posture. Best investment for someone who spends lots of time sitting.”
- Ilmar, Ontario

“I have had a CoreChair for the last 5 months and I love it. I always had a “good” chair but now my previous chair feels like a park bench.”
- Kevin, Ontario

“I have experienced the ride of the CoreChair and believe that it is an excellent therapeutic adjunct to my chiropractic objectives. In addition to mobilizing the critical joints impacted by chronic sitting, it also stimulates core muscle endurance to further stabilize these joints and provides an optimal functional sitting posture.”
- Dr. Howard Zamick, DC Doctor of Chiropractic

“I have just had back surgery and have come to understand how problematic sitting at a desk all day has become and how it has contributed to my back problems. Your CoreChair has dramatically changed my sitting posture and I am exploring different ways of using it to build core strength.”
- Colin, New York



CORECHAIR.COM | 1.877.300.3797