





my-self

Design: Dauphin Design-Team



In Ihrem Alltag müssen Sie viel teilen, sich anpassen, abwägen. Es geht aber auch anders: Die Drehstühle von my-self lassen Sie immer optimal und aktiv sitzen. Jedes Mal, wenn Sie Platz nehmen. Sie sind individuell für alle Bereiche adaptierbar durch zwei Gestaltungskonzepte mit ein- oder zweilagigen Netz-Rückenlehnen, mit individueller oder automatischer Körpergewichts-anpassung.

Sharing, adapting and weighing up your options are part of everyday life. However, there is another way. The swivel chairs in the my-self range actively ensure the optimum posture when sitting – every time you sit down. They can individually be configured to suit any situation thanks to two design concepts with one-layer or two-layer mesh backrests, with individual or automatic body-weight adjustment.

# my-self



## QS Syncro-Quickshift®

- ▶ Benutzerfreundliche Einstiegstechnik mit Vollausrüstung
  - ▶ Syncro-Quickshift® mit Schnellverstellung des Rückenlehnen-gegendrucks bietet Entlastung für verschiedene Benutzer und ist die ideale Lösung für Wechselarbeitsplätze
  - ▶ Rückenlehnen-Öffnungswinkel 125°
  - ▶ Dreistufige Sitzneigeverstellung (-1°/-3,5°/-6°)
  - ▶ Sitztiefenverstellung (6 cm) mittels Schiebesitz
- ▶ User-friendly basic mechanism, fully equipped
  - ▶ Syncro-Quickshift® with rapid adjustment of the backrest counterpressure offers support for different users and is the ideal solution for shared workstations
  - ▶ Backrest opening angle 125°
  - ▶ Three-position seat-tilt adjustment (-1°/-3.5°/-6°)
  - ▶ Seat-depth adjustment using sliding seat (6 cm)



## TA Syncro-Smart-Automatic®

- > Syncro-Smart-Automatic® mit automatischer Körpergewichts-anpassung
- > Syncro-Smart-Automatic® with automatic weight compensation
- > Ansprechendes Design durch flache, kompakte Bauweise der Technik
- > Attractive visual appearance due to flat, compact design of the mechanism
- > Im Sitz integrierte, leicht zugängliche Bedienelemente
- > Integrated operating elements, easily accessible
- > Rückenlehnen-Öffnungswinkel 125°
- > Backrest opening angle 125°
- > Sitztiefenverstellung (6 cm) mittels Schiebesitz
- > Seat-depth adjustment using sliding seat (6 cm)

# my-self mesh | mesh soft



**TA** MY 7929 mesh  
+ Armlehnen | Armrests A24IKGS

**QS** MY 7920 mesh



**QS** MY 7820 mesh  
+ Armlehnen | Armrests A341APO

**TA** MY 7829 mesh

my-self ist nicht nur besonders benutzerfreundlich durch eine automatische oder individuelle Körpergewichts-anpassung und einem dynamisch synchronen Bewegungsablauf, sondern zudem auch perfekt für kleine oder große Personen geeignet. Alle Drehstühle (mit Syncro-Quickshift®-Technik) sind auch als NPR-Version erhältlich.

my-self is not only particularly user friendly thanks to automatic or individual body weight adjustment with a dynamically synchronised movement process, but also suitable for large or small people. All swivel chairs (with Syncro-Quickshift® mechanism) are also available in an NPR version.



**QS** MY 7890 mesh soft  
+ Armlehnen | Armrests A441APO

**TA** MY 7899 mesh soft



**TA** MY 7799 mesh soft  
+ Armlehnen | Armrests A441KGS

**QS** MY 7790 mesh soft

# my-self<sub>mesh</sub>



**Ergo-Nackenstütze:**  
höhenverstellbar (7 cm)  
und bis zu 40° neigbar  
Ergo neckrest: height-  
adjustable (7 cm) and  
tiltable up to 40°

**Hohe, atmungsaktive  
Netz-Rückenlehne  
(62 cm) in Web M (Runner)**  
High, breathable mesh  
backrest (62 cm) which  
is upholstered in  
Web M (Runner)

**Lumbalstütze,  
höhenverstellbar  
(6 cm, optional)**  
Lumbar support,  
height-adjustable  
(6 cm, optional)

**Sitzhöhenverstellung: stufenlos  
(43-55 cm) mit komfortabler,  
mechanischer Sitztiefenfederung  
(Standrohr verchromt, optional)**  
Seat-height adjustment: Infinite  
(43-55 cm) with comfortable  
bounce spring mechanism,  
chrome base tube (optional)

**Kunststoff-Fußkreuz schwarz  
(Ø 70 cm; standard)**  
Black plastic base  
(Ø 70 cm; standard)

**Große, leicht laufende  
Rollen (Ø 60 mm)**  
Large, easy-run  
castors (Ø 60 mm)

**Rückenlehnen - Öffnungswinkel:  
125°, Synchronbewegung  
4fach arretrierbar**  
Backrest opening angle: 125°,  
synchronised movement can  
be locked in 4 positions

**2F-Armlehnen,  
Armauflagen PU soft**  
2F armrests, soft  
PU armpads

**Syncro-Smart-Automatic®:**  
Synchronstechnik mit im Sitz  
integrierten Bedienelementen  
und automatischer Körper-  
gewichts-anpassung  
**Syncro-Smart-Automatic®:**  
Synchronised feature with in-  
tegrated operating elements,  
automatic weight compensation

**Sitztiefenverstellung mittels  
Schiebesitz (6 cm, 6fach  
arretrierbar)**  
Seat-depth adjustment using  
sliding seat (6 cm, can be  
locked in 6 positions)



## Techniken | Features



**Syncro-Quickshift®**  
Synchronstechnik mit Schnellverstellung der Federkraft, dreistufiger Sitzneigeverstellung (-1°/-3.5°/-6°) und Sitztiefeverstellung (6 cm)

**Syncro-Quickshift®**  
Synchronised feature with rapid adjustment of the backrest counterpressure, three-position seat tilt (-1°/-3.5°/-6°) and seat depth-adjustment (6 cm)



**Sitztiefeverstellung (Schiebesitz);**  
serienmäßig für alle Techniken  
Seat-depth adjustment (sliding seat); standard for all features



**Syncro-Smart-Automatic®**  
Synchronstechnik mit im Sitz integrierten Bedienelementen, automatischer Körpergewichts-anpassung und Sitztiefeverstellung (6 cm)

**Syncro-Smart-Automatic®**  
Synchronised feature with integrated operating elements, automatic weight compensation and seat-depth adjustment (6 cm)



**Ergo-Nackenstütze**  
höhenverstellbar (7 cm) und 40° neigbar  
Ergo neckrest  
height-adjustable (7 cm) and 40° tiltable

## Armlehnen | Armrests



**A240KGS (2F)**  
Armauflagen PU  
Armpads PU



**A241KGS (2F)**  
Armauflagen PU soft  
Armpads PU soft



**A341KGS / A348KGS\* (3F)**  
Armauflagen PU soft  
Armpads PU soft



**A441KGS (4F)**  
Armauflagen PU soft  
Armpads PU soft



**A341APO / A441APO (3F/4F)**  
Armauflagen PU soft  
Armpads PU soft



**A442APO (4F)**  
Leder-Armauflagen  
Leather armpads



**A541APO (5F)**  
Armauflagen PU soft  
Armpads PU soft



**A618APO (6F, NPR)**  
Armauflagen PU soft  
Armpads PU soft

\*mit antibakterieller Mikrosilberausrüstung zum Schutz vor Infektionen  
with antibacterial microsilver finish to help prevent infections

## Fußkreuze | Bases



**FFKGS**  
Kunststoff schwarz (Standard)  
Black plastic (standard)



**FFAPO**  
Aluminium poliert (Option)  
Aluminium polished (option)



**FJKGS**  
Kunststoff schwarz (NPR);  
Standard  
Black plastic (NPR);  
standard



**mesh**  
Rückenlehne mit atmungsaktivem  
3D-Netzgewebe (einlagig)  
Backrest with breathable 3D-mesh  
fabric (one layer)



**mesh soft**  
Rückenlehne mit atmungsaktivem  
3D-Netzgewebe (zweilagig)  
Backrest with breathable 3D-mesh  
fabric (two layers)

**FFAGS**  
Aluminium schwarz (Option)  
Black aluminium (option)

## Lumbalstützen | Lumbar supports



**my-self mesh**  
Lumbalstütze höhenverstellbar (6 cm)  
Lumbar support height-adjustable (6 cm)



**my-self mesh soft**  
Lumbalstütze höhenverstellbar (6 cm)  
Lumbar support height-adjustable (6 cm)

## Netzfarben | Mesh colours



**Web M (100% Polyester)**  
Abstandsgewebe (3 mm) in 8 Farben  
Spacer fabric (3 mm) in 8 colours



## my-self visitor

Die my-self Vierbeiner und Freischwinger sind mit ihren luftigen, zweilagigen Netz-Rückenlehnen die perfekte Ergänzung zu den Drehstühlen. Alle Modelle sind 3fach stapelbar - flexible Raumnutzung ist das Ergebnis.

my-self four-legged chairs and cantilever models offer a perfect match due to their airy two-layer mesh backrests. Both versions can be stacked up to 3-high, ensuring that space is used in a flexible manner.



MY 7903



MY 7908  
+ Armlehnen | Armrests AB18KGS

# my-self Übersicht | At a glance



Modell Model	mesh	mesh	mesh
Modellnummer Model number	MY 7920 (QS) MY 7929 (TA)	MY 7820 (QS) MY 7829 (TA)	MY 7720 (QS) MY 7729 (TA)
Rückenlehnenhöhen (ab Sitz) Backrest heights (from seat)	55 cm	62 cm	86 - 93 cm
Nackenstütze, verstellbar (Höhe/Neigung) Neckrest, adjustable (height/inclination)	-	-	7 cm/40° (Ergo)

## Technik | Feature

Sitztechniken Features	QS TA	QS TA	QS TA
Sitzneigeverstellung nach vorn Seat-tilt adjustment to the front	-1°/-3,5°/-6° (QS)	-1°/-3,5°/-6° (QS)	-1°/-3,5°/-6° (QS)
Sitztiefenverstellung (Schiebesitz) Seat-depth adjustment (sliding seat)	6 cm	6 cm	6 cm
Rückenlehnen-Öffnungswinkel Backrest opening angle	125°	125°	125°
Arretierung der Synchronbewegung Locking of the synchronised movement	4fach (QS) 4 positions (QS)	4fach (QS) 4 positions (QS)	4fach (QS) 4 positions (QS)
Begrenzung des Rückenlehnenneigungswinkels Setting of the backrest tilt angle	4fach (TA) 4 positions (TA)	4fach (TA) 4 positions (TA)	4fach (TA) 4 positions (TA)

## Option | Options

Modellfarbe Model colour	Schwarz Black	Schwarz Black	Schwarz Black
Armlehnen Armrests	2F, 3F, 4F, 5F, 6F	2F, 3F, 4F, 5F, 6F	2F, 3F, 4F, 5F, 6F
Fußkreuz / Gestell Base / Frame	Kunststoff / Aluminium Plastic / Aluminium	Kunststoff / Aluminium Plastic / Aluminium	Kunststoff / Aluminium Plastic / Aluminium
Lumbalstütze, verstellbar (Höhe/Tiefe) Lumbar support, adjustable (height/depth)	6 cm / -	6 cm / -	6 cm / -
Stapelbarkeit (Menge) Stackability (Quantity)	-	-	-

## Maße | Measurements





mesh soft	mesh soft	visitor	visitor
MY 7890 (QS) MY 7999 (TA)	MY 7790 (QS) MY 7799 (TA)	MY 7903 stapelbar / stackable	MY 7908 stapelbar / stackable
62 cm	62 cm	39 cm	39 cm
-	7 cm/40° (Ergo)	-	-

<b>QS TA</b>	<b>QS TA</b>	-	-
-1°/-3,5°/-6° (QS)	-1°/-3,5°/-6° (QS)	-	-
6 cm (QS) / 5 cm (TA)	6 cm (QS) / 5 cm (TA)	-	-
125°	125°	-	-
4fach (QS) 4 positions (QS)	4fach (QS) 4 positions (QS)	-	-
4fach (TA) 4 positions (TA)	4fach (TA) 4 positions (TA)	-	-

-	-	-	-
2F, 3F, 4F, 5F, 6F	2F, 3F, 4F, 5F, 6F	fest fixed	fest fixed
Kunststoff / Aluminium Plastic / Aluminium	Kunststoff / Aluminium Plastic / Aluminium	Stahl (schwarz, verchromt) Steel (black, chromed)	Stahl (schwarz, verchromt) Steel (black, chromed)
6 cm / -	- / 3,5 cm	-	-
-	-	3	3



# my-self Umwelt | Sustainability

Nachhaltiges Arbeiten, Produzieren und Denken ist uns wichtig. Unsere Prozesse sind von Anfang bis zum Ende, vom Design bis zur Entsorgung, darauf ausgerichtet, hochwertige und langlebige, aber auch umweltfreundliche Produkte für Sie zu entwickeln. Aber wir tun noch mehr: Mit der EMAS-Zertifizierung bekennen wir uns freiwillig dazu, unsere Umweltleistung kontinuierlich zu verbessern. Und mit der BIFMA level®-Zertifizierung machen wir transparent, dass unsere Produkte Wegweiser für nachhaltige Möbel sind, die zu den hohen Anforderungen einer LEED-Zertifizierung für nachhaltiges Bauen beitragen.

Sustainable working, production and thinking is important to us. From start to finish, from the initial design to waste disposal, our processes are geared to developing high-quality, long-lasting but also environmentally friendly products for you. But we do even more: With the EMAS certification we voluntarily commit to continuously improve our environmental performance. And with the BIFMA level® certification we make it transparent that our products point the way to sustainable furniture, helping to deliver the high demands of LEED certification for sustainable construction.

Unternehmen | Company:



my-self:





## Material

- › my-self besteht zu über 50% aus recyceltem Material.
- › my-self ist 100% frei von Schadstoffen (kein PVC, Chrom VI, Blei und Quecksilber). Alle Polyurethan-Schäume sind FCKW- und CKW-frei. Die Pulverbeschichtung ist frei von flüchtigen, organischen Verbindungen und Schwermetallen.
- › Die Karton-Verpackung besteht aus recycelbarem Material. Die Polyethylen-Folie der Verpackung enthält ca. 30% Recyclingmaterial. Für die Beschriftung von Papier und Verpackung werden wasserlösliche Tinten ohne Lösungsmittel verwendet.



## Produktion

- › Das Umwelt-Management-System ist nach EMAS und DIN EN ISO 14001 zertifiziert.
- › my-self wurde zur Herstellung mit geringstem Abfallaufkommen, Energieverbrauch und Umweltbeeinflussung gestaltet und konstruiert.



## Transport

- › Durch die eigene LKW-Flotte werden durch Rückfrachten Leerfahrten bei der Auslieferung vermieden.



## Gebrauch

- › my-self ist langlebig aufgrund der Möglichkeit, Verschleißteile einfach auszutauschen oder nachzurüsten. Um den Lebenszyklus zu verlängern, werden wechselbare Polster eingesetzt.



## Entsorgung

- › my-self ist mit herkömmlichen Werkzeugen innerhalb von ca. fünf Minuten demontierbar.
- › Alle Einzelteile über 50g sind gekennzeichnet und daher zu 100% verwertbar.
- › Die Kartonage und die PE-Folie der Verpackung sind recycelfähig.
- › Der Hersteller sorgt für eine fachgerechte Verwertung der Verpackungsmaterialien.

## Material

- › Over 50% of all materials used for my-self are recycled.
- › my-self is 100% free of hazardous substances (no PVC, chrome VI, lead or mercury). All polyurethane foam parts are CFC and CHC free. The powder coatings used are free of volatile, organic compounds and heavy metals.
- › Cardboard packaging is made from recyclable material, the polyethylene film for packaging with 30% share of recycled material. Water-soluble inks which contain no solvents are used when printing paper and packaging materials.

## Production

- › The company's environmental management system is certified in accordance with EMAS and DIN EN ISO 14001.
- › my-self was designed and developed in such a way as to minimise waste, energy consumption and environmental impact.

## Transportation

- › Efficient logistics due to own fleet of heavy goods vehicles can avoid running empty vehicles when products are delivered.

## Usage

- › my-self is a durable product because components are easy to replace and retrofit. Changeable upholstery and cushions are used in order to prolong the product life cycle.

## Recycling

- › my-self can be dismantled in approx. five minutes using standard tools.
- › All individual parts weighing more than 50g are marked and are therefore 100% recyclable.
- › The cardboard packaging and PE film used in the packaging are recyclable.
- › The manufacturer ensures that the packaging materials are recycled in the correct manner.



dauphin.de  
dauphin-group.com

**Hersteller | Manufacturer:**

Bürositzmöbelfabrik Friedrich-W. Dauphin GmbH & Co.  
Espanstraße 29  
91238 Offenhausen, Germany  
+49 9158 17-0  
info@dauphin.de

**Vertrieb | Distribution:**

Dauphin HumanDesign® Group GmbH & Co. KG  
Espanstraße 36  
91238 Offenhausen, Germany  
+49 9158 17-700  
info@dauphin-group.com

DAUPHIN