

FOLLOW TILTING

299R

mara®

DESCRIPTION / DESCRIZIONE

en Follow is a height-adjustable table that effortlessly and noiselessly adjusts to the user's posture and need. The version with a tilting top on castors can be easily moved by one person.

Multiple tables can be stacked one to the other with a space occupancy of only 16 cm.

An innovative solution for meeting and conference rooms, libraries and dynamic coworking spaces.

Height adjustment handle in reinforced nylon.

it Follow è il tavolo regolabile in altezza che permette di trovare in modo facile, veloce e silenzioso la giusta posizione.

La versione con piano ribaltabile montato su struttura con ruote può essere facilmente spostata da una sola persona e permette a più tavoli di essere accatastati. Una volta affiancati ogni tavolo occupa solo 16 cm in profondità.

L'intuitiva e facile maneggevolezza rende questo tavolo ideale per le sale meeting, conferenza, biblioteche e spazi coworking dinamici consentendo di risparmiare spazio e tempo.

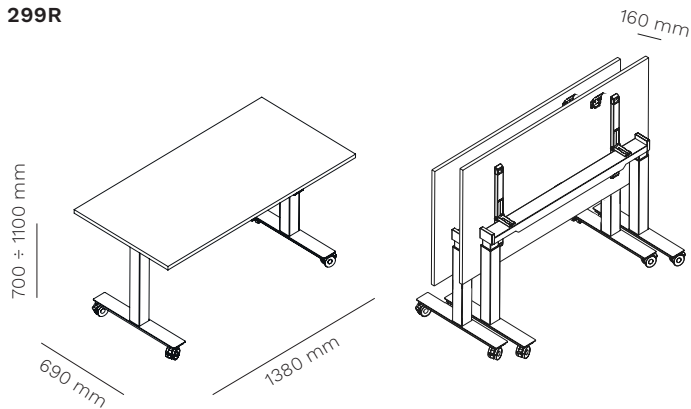
Maniglia di regolazione dell'altezza in nylon rinforzato.

FOLLOW TILTING

sit-stand table

tavolo regolabile in altezza

299R



top
1400/1800 x 700/800 mm



Seal of Excellence from the European Union's 2020 Research and Innovation Programme.

Sigillo d'Ecceellenza dal Programma di Ricerca e Innovazione dell'Unione Europea Horizon 2020.



patented system
sistema brevettato



stackable
impilabile



fast
veloce



silent
silenzioso



no electricity
no elettricità



2 LEGS 2 GAMBE	29 Kg	1 pc 0,035 mc	15 pcs / 130 x 110 cm pallet
1 BEAM 1 TRAVERSA	13 kg	1 pc 0,025 mc	45 pcs / 160 x 100 cm pallet

FOLLOW TILTING
299R

mara[®]

ACCESSORIES / ACCESSORI

511PLUS



top access with flip cover
passacavi con sportello

511EPLUS



top access with multifunctional sockets
passacavi con prese multifunzione

PASD60



multifunctional sockets
Ø 60 mm
prese multifunzione
Ø 60 mm

PASD80



multifunctional sockets with wireless charging
Ø 80 mm
prese multifunzione con ricarica wireless Ø 80 mm

206FR140



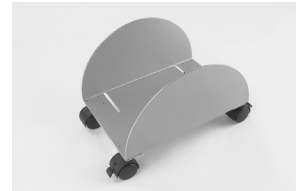
modesty panel (2,6 kg)
pannello frontale (2,6 kg)

215RZ



Counter-balance kit (2 zavorre 2 kg/cad.)
counter balance kit
(2 x2 kg ballasts)

300



cpu holder
portaserver

500DROLL



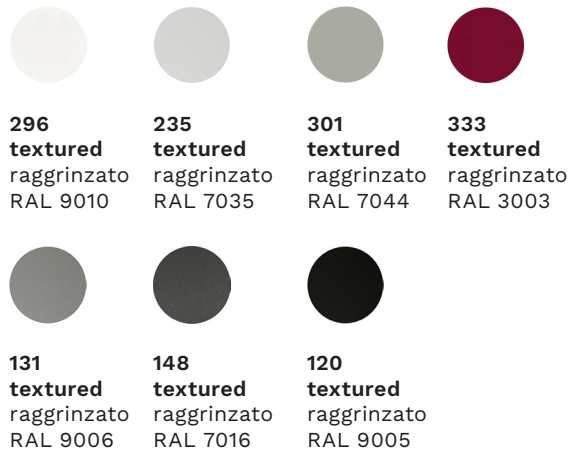
mobile storage system, on castors
cassettiera mobile su ruote

FOLLOW TILTING
299R

mara[®]

FRAME / STRUTTURA

powder coated steel
acciaio verniciato



height excursion column
colonna di escursione dell'altezza



TOP / PIANO

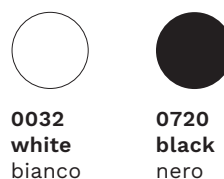
standard colour and material effect laminate tops
piani standard in laminato colore ed effetto materico



standard colour and wood melamine tops
piani standard in nobilitato colore e legno



standard FENIX tops
piani standard in FENIX



TECHNICAL SPECIFICATION

299R

mara[®]

> Follow Tilting has a height range of 400 mm.

> Excluding the table tops it has a minimum height of 700 mm and a maximum of 1100 mm.

> Follow Tilting can be used with table tops from 1400 mm to 1800 mm wide and from 700 mm to 800 mm deep.

> The table frame (1380x690 mm) is designed for optimal operation in a range of weights (top weight + accessories weight) between 20 and 30 kg.

> Depending on the intended use of the table, carefully evaluate the weight of the table top to be assembled:

E.g. when using a 14 kg table top, at least 6 kg accessories weight (computer, telephone, etc.) are required to reach the optimal operating range, while it is not recommended to load more than 16 kg.

> If a lighter table top is to be installed or if the table is to work without additional weight, fitting the “counter-balance kit” will be able to reduce from 2 to 8 kg the upwards thrust allowing the optimal operating range of top.

For further information please contact our Customer Service.

> If a heavier top is to be mounted or additional loading is planned (computer, telephone, etc.), the upward thrust can be increased by 1,2 to 5 kg by removing two pre-mounted ballasts inside the beam.

For further information please contact our Customer Service.

Follow Tilting	min	max
height range (mm)	400	
frame height (mm)	700	1100
table top width (mm)	1400	1800
table top depth (mm)	700	800
table top weight + accessories weight (kg)	20	30
counter-balance pre-assembled (kg)	-1,2	-5
counter-balance kit * (kg)	2	8

* optional

TOP WEIGHTS

	Depth	Width			TOP + CLIENT LOADING RECOMMENDED WEIGHT (kg)	
		1400 mm	1600 mm	1800 mm	MIN	MAX
SINGLE TOP						
MELAMINE TOP 18/19 mm	700 mm	12 kg	14 kg	16 kg	20	30
	800 mm	14 kg	16 kg	18 kg		
LAMINATE AND FENIX TOP 20 mm	700 mm	15 kg	17 kg	19 kg		
	800 mm	17 kg	20 kg	22 kg		

PLEASE NOTE: OBSERVE THE WEIGHTS INDICATED

> A load, on the frame, exceeding the maximum weight indicated (top weight + accessories weight), causes a rapid lowering of the table top when unlocked.

> A load, on the frame, below the minimum weight indicated (top weight + accessories weight), causes an excessive upward thrust of the table when unlocked.

SPECIFICHE TECNICHE

299R

mara[®]

> Follow Tilting ha un'escursione in altezza di 400 mm.

> Escluso il piano ha un'altezza minima di 700 mm e una massima di 1100 mm.

> Follow Tilting può montare piani da 1400 mm a 1800 mm di larghezza e da 700 mm a 800 mm di profondità.

> Il telaio del tavolo (1380x690 mm) è progettato per un funzionamento ottimale in un intervallo di pesi (peso piano + peso accessori) compresi tra i 20 e i 30 Kg.

> In base all'utilizzo previsto del tavolo, valutare attentamente il peso del piano da montare:

Es. in caso di utilizzo di un piano di 14 Kg, sono necessari almeno 6 Kg di peso accessori (computer, telefono, ecc.) per raggiungere l'intervallo di funzionamento ottimale, mentre è sconsigliato caricare più di 16 kg.

> Se è previsto l'utilizzo di un piano più leggero o non è previsto di caricare il piano di lavoro, il montaggio dell'accessorio "counter-balance kit" può ridurre da 2 a 8 kg la spinta verso l'alto, permettendo di raggiungere l'intervallo di funzionamento ottimale. Per maggiori informazioni contattare il Servizio Clienti.

> Se è previsto il montaggio di un piano più pesante o è previsto di caricare ulteriormente il piano di lavoro (computer, telefono, ecc.), è possibile aumentare da 1,2 a 5 kg la spinta verso l'alto rimuovendo le due zavorre premontate all'interno della traversa. Per maggiori informazioni contattare il Servizio Clienti.

Follow Tilting	min	max
escursione altezza (mm)	400	
altezza telaio (mm)	700	1100
larghezza piano (mm)	1400	1800
profondità piano (mm)	700	800
peso piano + peso accessori (kg)	20	30
counter-balance pre-montato (kg)	-1,2	-5
counter-balance kit * (kg)	2	8

* opzionale

PESI PIANI

	Profondità	Lunghezza			PIANO + CARICO CLIENTE PESO CONSIGLIATO (kg)	
		1400 mm	1600 mm	1800 mm	MIN	MAX
PIANO SINGOLO						
PIANO IN NOBILITATO SP 18/19 mm	700 mm	12 kg	14 kg	16 kg	20	30
	800 mm	14 kg	16 kg	18 kg		
PIANO IN LAMINATO E FENIX SP 20 mm	700 mm	15 kg	17 kg	19 kg		
	800 mm	17 kg	20 kg	22 kg		

ATTENZIONE: ATTENERSI AI PESI INDICATI

> Un carico sopra il telaio superiore al peso massimo indicato (peso piano + peso accessori) causa un veloce abbassamento del piano al momento dello sblocco.

> Un carico sopra il telaio inferiore al peso minimo indicato (peso piano + peso accessori) causa un veloce innalzamento del piano al momento dello sblocco.

CLEANING AND MAINTENANCE / PULIZIA E MANUTENZIONE

STEEL / ACCIAIO

en Our types of metals include: chromed metals and painted metals. Do not use acid or alkaline based cleaning products. Do not use detergents, steel wool, dishwashing detergents or the like. Sharp or pointed objects may damage the surface. Any hot or wet object may cause surface damage. Clean the surface regularly with a soft cloth to remove dust. To remove light dirt, use a soft cloth and a neutral household cleaner.

it Le nostre tipologie di metallo comprendono: metalli cromati e metalli verniciati. Non utilizzare prodotti per la pulizia a base acida o alcalina. Non utilizzare detergenti, lana di acciaio, detersivi per stoviglie o simili. Oggetti appuntiti o taglienti possono danneggiare la superficie. Qualsiasi oggetto caldo o bagnato potrebbe provocare danni alla superficie. Pulire la superficie regolarmente con un panno soffice per rimuovere la polvere. Per rimuovere lo sporco leggero utilizzare un panno soffice e un prodotto per le pulizie di casa neutro.

CHROMED STEEL AND ALUMINIUM POLISHED / ACCIAIO CROMATO E ALLUMINIO LUCIDO

en Do not use acid or alkaline based cleaning products. Do not use detergents, steel wool, dishwashing detergents or the like. Sharp or pointed objects may damage the surface. Any hot or wet object may cause surface damage. Clean the surface regularly with a soft cloth to remove dust. To remove light dirt, use a soft cloth and a neutral household cleaner

it Non utilizzare prodotti per la pulizia a base acida o alcalina. Non utilizzare detergenti, lana di acciaio, detersivi per stoviglie o simili. Oggetti appuntiti o taglienti possono danneggiare la superficie. Qualsiasi oggetto caldo o bagnato potrebbe provocare danni alla superficie. Pulire la superficie regolarmente con un panno soffice per rimuovere la polvere. Per rimuovere lo sporco leggero utilizzare un panno soffice e un prodotto per le pulizie di casa neutro.

LAMINATE AND MELAMINE / LAMINATI E NOBILITATI

en Laminates and melamine products guarantee high performance in terms of resistance to scratches, shocks and abrasions. Keep furniture away from direct sunlight; furniture in direct sunlight may tend to discolour over time. Do not use acid or alkaline based cleaning products. Sharp or pointed objects can damage the surface. Laminate and melamine furniture can be cleaned using a mixture of liquid soap and hot water. Rinse with cold water and dry with a paper towel or damp cloth.

it Laminati e nobilitati garantiscono alte prestazioni di resistenza ai graffi, agli urti e alle abrasioni. Mantenere i mobili lontani dalla luce diretta del sole; i mobili che si trovano alla luce diretta del sole potrebbero tendere a scolorire nel tempo. Non utilizzare prodotti per la pulizia a base acida o alcalina. Oggetti appuntiti o taglienti possono danneggiare la superficie. E' possibile effettuare la pulizia dei mobili in laminato e nobilitato usando una miscela di sapone liquido e acqua calda. Sciacquare con acqua fredda e asciugare con un tovagliolo di carta o un panno umido.

STANDARD FENIX TOPS / PIANI STANDARD IN FENIX

en Cleaning FENIX means cleaning its structure. You can do this with warm water. As FENIX is a strong material, you can also use any household cleaner – even solvents like acetone * if needed. However, to avoid damaging the structure, don't scrub it with abrasive cream, a scouring pad or a hard brush; in the long-term, this might lead to a glossy spot on your matt surface. Instead, you can use a melamine sponge – also known as a magic sponge. As a final step, to avoid anything staying behind in the structure – whether that's dirt or residue from your cleaner – always rinse afterward with warm water and wipe dry with a clean cloth.

* always follow safety instructions

it Pulire FENIX significa pulirne la struttura. Si può farlo, usando acqua tiepida. Poiché FENIX è un materiale resistente, si può utilizzare qualsiasi detergente per la casa, se necessario anche un solvente come l'acetone *. Tuttavia, per evitare di danneggiare la struttura, è consigliabile evitare di strofinarla usando una crema abrasiva, una spugna abrasiva o una spazzola con setole dure; nel tempo, ciò potrebbe portare alla formazione di un'area lucida sulla superficie opaca. Si può piuttosto utilizzare una spugna in melamina, nota anche come spugna magica.

Come ultimo passaggio, per evitare la formazione di depositi nella struttura, che si tratti di sporco o residui del detergente, risciacquare sempre con acqua tiepida e asciugare con un panno pulito.

* seguire sempre le istruzioni di sicurezza.

TOP ACCESS
PASSACAVI

511E

mara[®]

DESCRIPTION / DESCRIZIONE

en Aluminium top access with flap. Black brush.

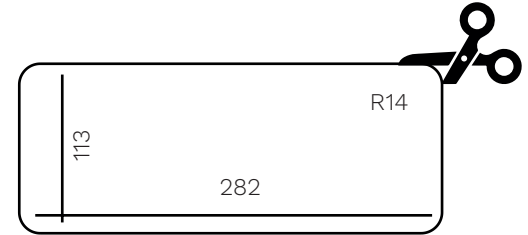
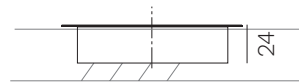
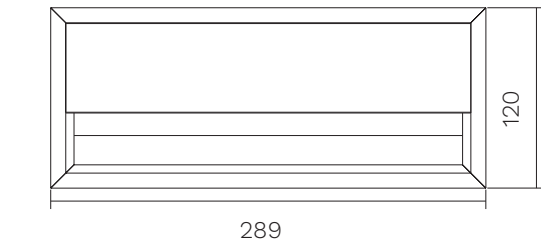
it Passacavi in alluminio con spazzola nera.

* All measurements are indicated in mm

* Tutte le misure sono indicate in mm

Surface cut-out area

Area di taglio della superficie



COLOURS AVAILABLE / COLORI DISPONIBILI



aluminium
alluminio



black
nero



TOP ACCESS WITH INTEGRATED POWER UNIT
PASSACAVALI CON MULTIPRESA INTEGRATA

mara[®]

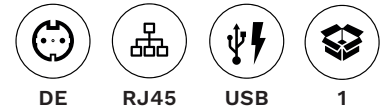
511EPLUS

DESCRIPTION / DESCRIZIONE

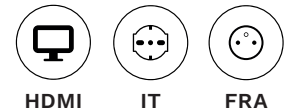
en Top access with integrated power unit for table tops max 30 mm thick, available in aluminium or black colour, 289x120 mm with 2 mt. power cable + 2 DE sockets + 2 USB 5V/2, 4A + 2 RJ45 sockets.

it Passacavo con multipresa integrata per piani tavoli spessore max 30 mm, disponibile nei colori alluminio o nero, 289x120 mm con 2 mt. di cavo di alimentazione + 2 presa DE + 2 prese USB 5V/2, 4A + 2 prese RJ45.

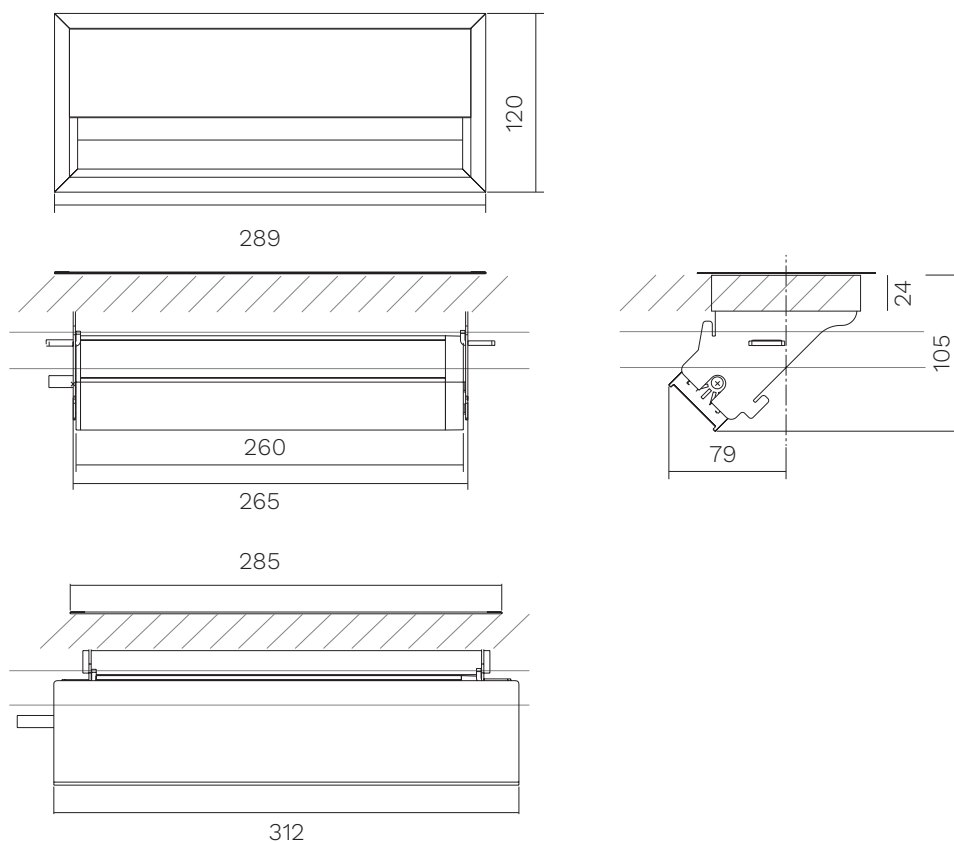
* All measurements are indicated in mm
 * Tutte le misure sono indicate in mm



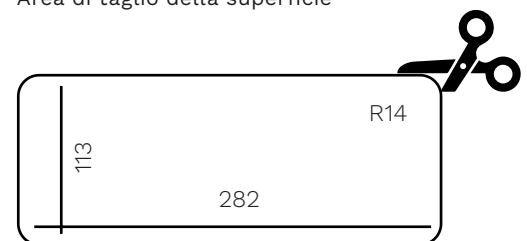
Optional (on demand)*:
 Opzionali (su richiesta)*:



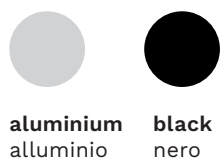
* dedicated quotation /quotazione dedicata



Surface cut-out area
 Area di taglio della superficie



COLOURS AVAILABLE / COLORI DISPONIBILI



TOP ACCESS WITH INTEGRATED MULTIFUNCTIONAL SOCKET

PASSACAIVI CON MULTIPRESA INTEGRATA

mara®

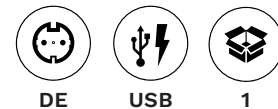
PASD60

DESCRIPTION / DESCRIZIONE

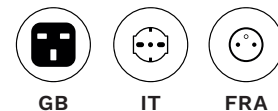
en Top access round with integrated multifunctional socket for table tops, available in white or black colours, diameter 60 mm with 2 mt. power cable + 1 DE + 1 USB 5V/2, 4A socket.

it Presa multifunzione rotonda per piani tavoli, disponibile nei colori bianco o nero, diametro 60 mm con 2 mt. di cavo di alimentazione + 1 presa DE + 1 presa USB 5V/2, 4A.

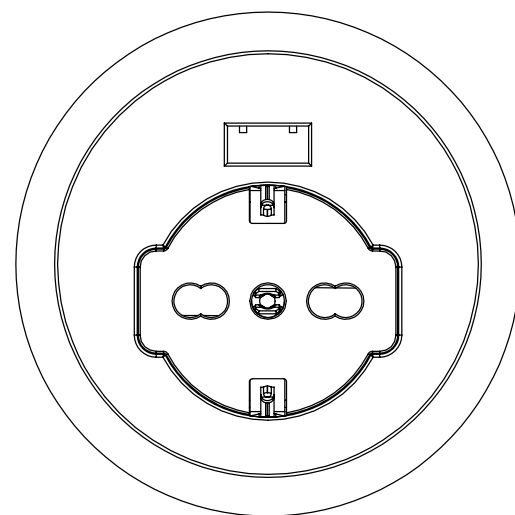
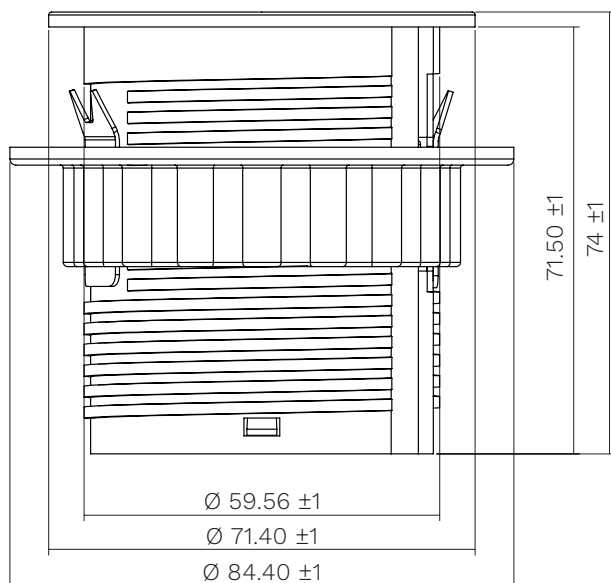
* All measurements are indicated in mm
* Tutte le misure sono indicate in mm



Optional (on demand)*:
Opzionali (su richiesta)*:

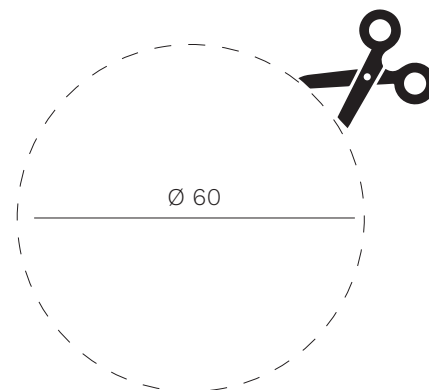


* dedicated quotation /quotazione dedicata



Surface cut-out area

Area di taglio della superficie



COLOURS AVAILABLE / COLORI DISPONIBILI



white
bianco



black
nero



REV032023

MARA SRL | Via Adua 11, 25050 Passirano (BS) Italy | T. +39 030 6857568 | marasrl.it

CABLE MANAGEMENT WITH INTEGRATED MULTISOCKET

PASSACAPO CON MULTIPRESA INTEGRATA

mara[®]

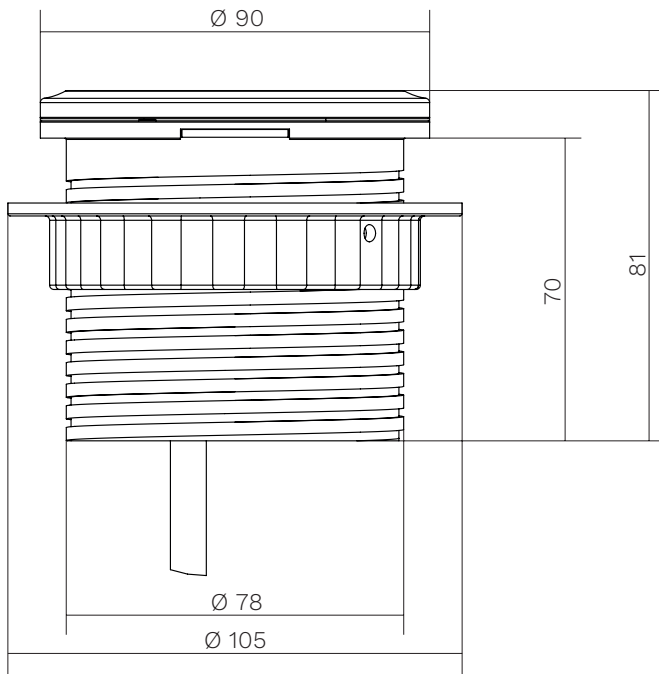
PASD80

DESCRIPTION / DESCRIZIONE

en Top access round with integrated multifunctional socket for table tops, available in white or black colours, diameter 80 mm with 2 mt. power cable + 1 DE + 1 USB 5V/2, 4A socket + 1 RJ45 (interchangeable). The inside of the cover is equipped with a wireless charger (usable only when open).

it Presa multifunzione rotonda per piani tavoli, disponibile nei colori bianco o nero, diametro 80 mm con 2 mt. di cavo di alimentazione + 1 presa DE + 1 presa USB 5V/2, 4A + 1 presa RJ45 (intercambiabile). L'interno del coperchio è provvisto di caricatore wireless (utilizzabile solo quando aperto).

* All measurements are indicated in mm
* Tutte le misure sono indicate in mm



wireless recharge

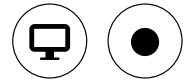
RJ45

DE

USB

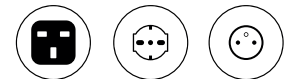
1

Optional (on demand)*:
Opzionali (su richiesta)*:



HDMI

EXIT

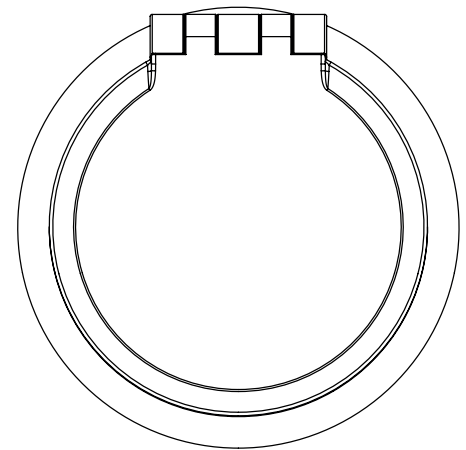


GB

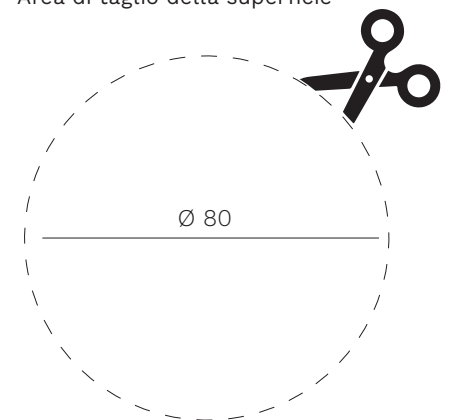
IT

FRA

* dedicated quotation and minimum order
* quotazione dedicata e minimo d'ordine



Surface cut-out area
Area di taglio della superficie



COLOURS AVAILABLE / COLORI DISPONIBILI



white
bianco



black
nero





en All the energy used in our company is 100% green and comes exclusively from renewable sources.

it Tutta l'energia utilizzata nella nostra azienda è 100% GREEN e proviene esclusivamente da fonti rinnovabili.

en As it is always seeking to improve its products, the company reserves the right to modify or upgrade the products without prior notice, at any time. Colors should be considered purely indicative. Mara's Collections are worldwide protected by the industrial property right and patents.

it Mara, sempre alla ricerca del miglioramento dei propri prodotti, si riserva la facoltà di apportare modifiche costruttive e funzionali in qualsiasi momento senza alcun preavviso. I colori dei materiali sono da ritenersi puramente indicativi. Tutte le collezioni Mara sono protette nel mondo dal diritto di proprietà industriale e da brevetti registrati.