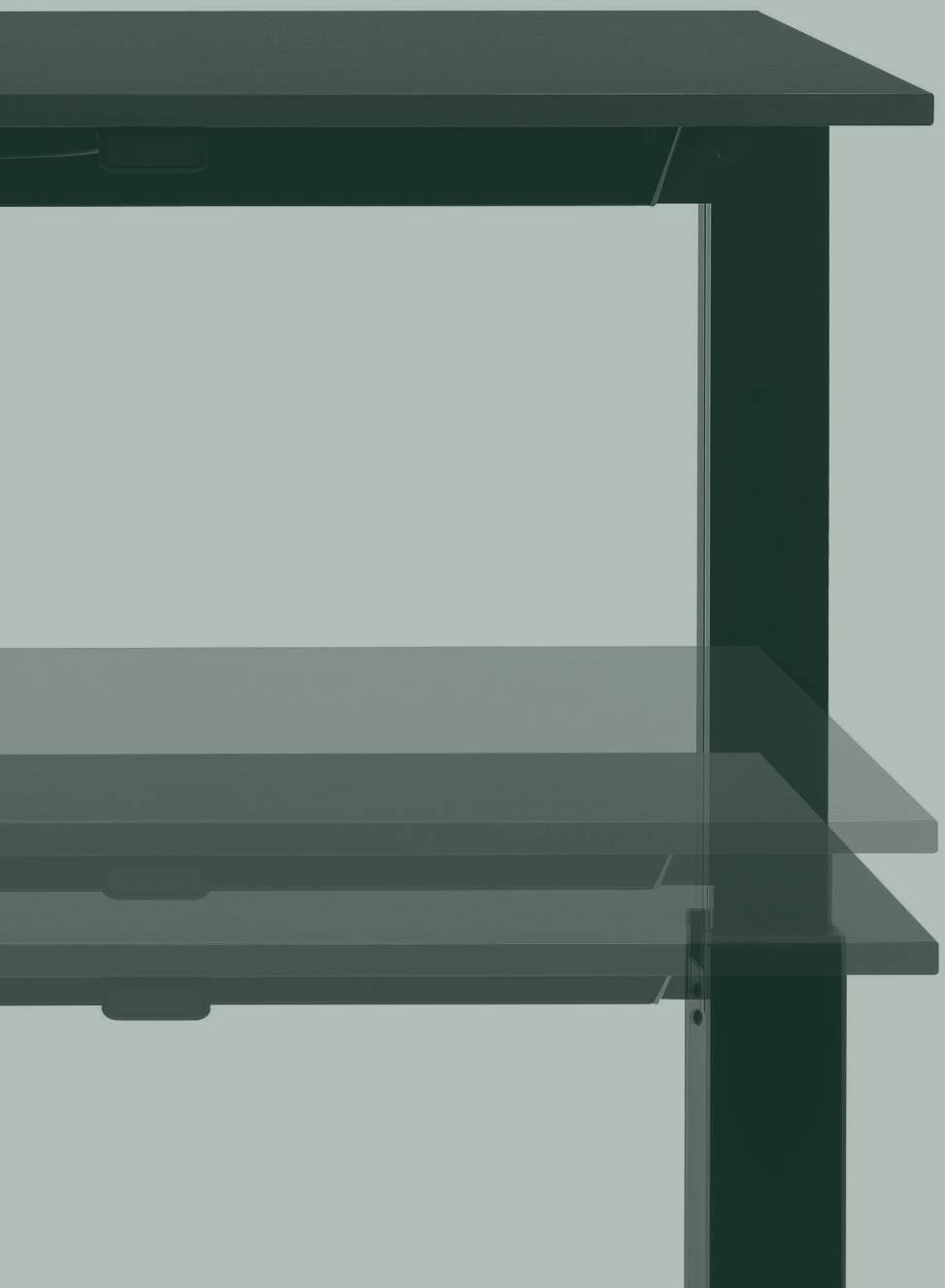
FOLLOW

REALTIME ADAPTIVE TABLE



mara®

FOLLOW

REALTIME ADAPTIVE TABLE

mara®

FOLLOW
REALTIME ADAPTIVE TABLE

it Follow ci invita ad essere attivi, ci fa sentire ispirati e produttivi, offrendo un'alternativa a stili di vita statici e sedentari. Una collezione versatile e funzionale che stimola flessibilità, performance e creatività. Un sistema spontaneamente dinamico che incoraggia micro-movimenti e diffonde benessere e produttività all'interno dello spazio di lavoro. Un concetto innovativo che reinterpreta la tradizionale idea di come un individuo possa essere più o meno efficiente alla propria scrivania: creare ambienti lavorativi stimolanti dove si è liberi di organizzare i propri spazi, cambiare posizione in modo immediato e silenzioso e in cui si è felici di trascorrere il proprio tempo.

en Follow invites you to move and get inspired, to feel productive and positive preventing you from becoming sedentary.
A versatile and functional collection that creates buoyancy, performance and talents. A dynamic system that encourages micro-movements and wellness within the office.
The traditional idea of being productive at the desk gives way to a totally new concept: a vibrant and agile office where people are free to organize their space, silently change positions and where employees are more likely to spend time and enjoy their working environment.

fr Follow nous invite à être actifs, nous fait sentir inspirés et productifs, en offrant une alternative aux styles de vie statiques et sédentaires. Une collection polyvalente et fonctionnelle qui stimule la flexibilité, la performance et la créativité. Un système spontanément dynamique qui encourage les micro-mouvements et diffuse le bien-être et la productivité au sein de l'espace de travail. Un concept innovateur qui réinterprète l'idée traditionnelle dans la manière dont un individu peut être plus ou moins efficace dans son bureau: créer des environnements de travail stimulants où on est libre d'organiser ses propres espaces, de changer de position en manière immédiate et silencieuse et dans laquel passer votre temps.

de Follow lädt uns ein aktiv zu sein, macht uns inspiriert und produktiv, und bietet uns eine Alternative zu statischen und sitzenden Lebensstilen.
Eine vielseitige und funktionelle Kollektion, die Flexibilität, Leistung und Kreativität fördert. Ein spontan dynamisches System, das Mikrobewegungen gewinnt und Wohlbefinden und Produktivität innerhalb des Arbeitsbereichs verbreitet. Ein innovatives Konzept, das die traditionelle Vorstellung neu interpretiert, wie ein Individuum mehr oder weniger effizient an seinem Schreibtisch sein kann: stimulierende Arbeitsumgebungen kreieren wo man sich frei den Raum organisieren kann, sofort und ruhig Position ändern und wo man glücklich ist den Zeit zu verbringen.

es Follow nos invita a ser activos, inspirados y productivos, ofreciendo una alternativa a los estilos de vida estáticos y sedentarios. Una colección versátil y funcional que estimula la flexibilidad, el rendimiento y la creatividad.
Un sistema dinámico que fomenta los micro movimientos y propaga el bienestar y la productividad dentro del espacio de trabajo.
Un concepto innovador que reinterpreta la idea tradicional de cómo un individuo puede ser más o menos eficiente en su despacho: creando entornos de trabajo estimulantes donde uno es libre de organizar su espacio, cambiar de postura de forma inmediata y silenciosa, y donde se siente feliz de pasar su tiempo.

WHY *FOLLOW*

IN LINE WITH EN 527–1:2011

AVAILABLE AS FOLDING TABLE ON CASTORS

COUNTERBALANCE SYSTEM

SILENT AND FAST

ONE DESIGN, *MORE SOLUTIONS*

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

en Follow are height-adjustable workstations that effortlessly and noiselessly adjust to the user's posture and need.

fr Follow est la table réglable en hauteur qui vous permet de trouver la bonne position en manière simple, rapide et silencieuse.

de Follow ist der höhenverstellbare Tisch, mit dem man sich einfach, schnell und leise die richtige Position finden kann.

es Follow es la mesa con altura regulable, que le permite encontrar la posición correcta de manera fácil, rápida y silenciosa.

FOLLOW COLLECTION

DESK

FROM 680 TO 1180 MM

TILTING

ONLY 160 MM

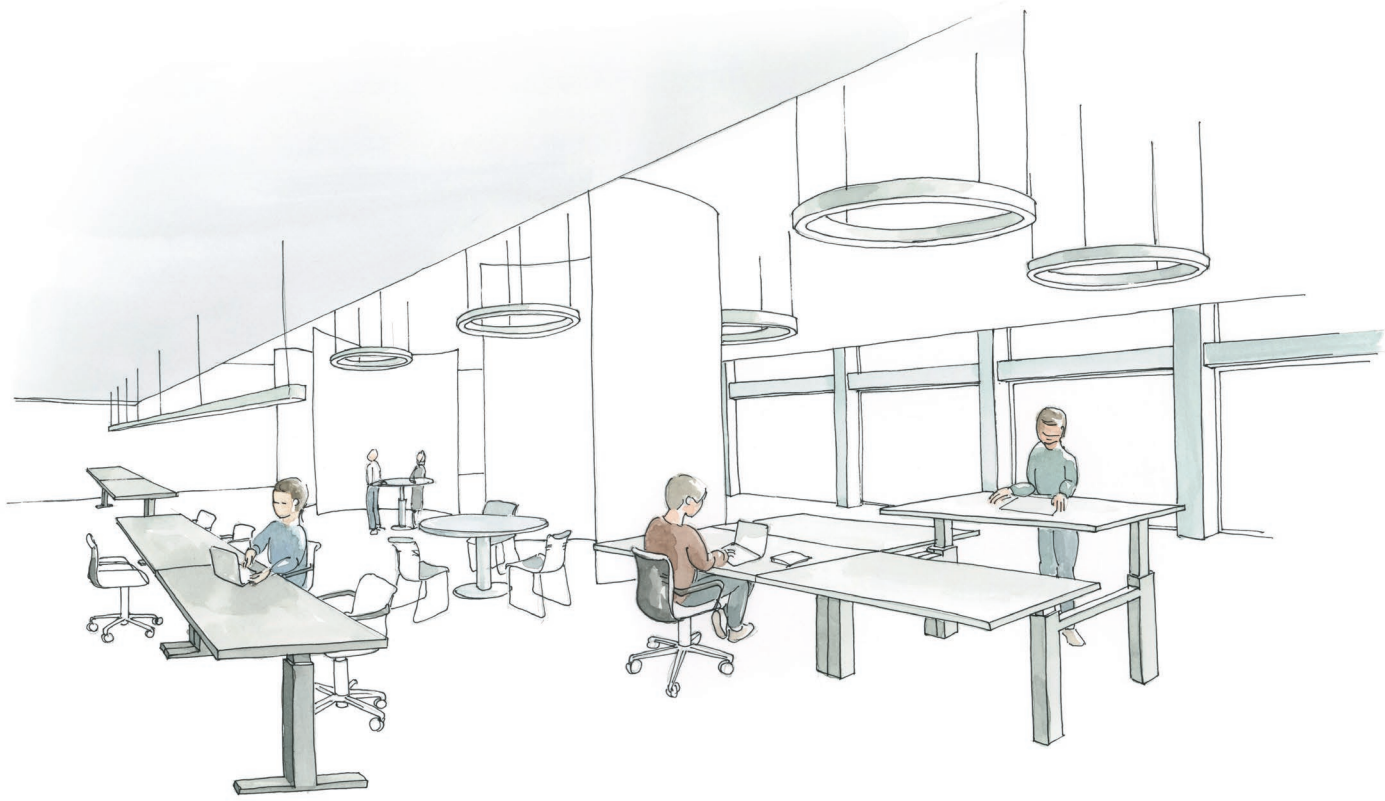
BENCH

FROM 680 TO 1180 MM

MEETING

UP TO 1600 MM

FOLLOW AT WORK
A DIVERSE WORKFORCE



it **Collaborare per creare. Una soluzione d'arredo che risponde ai bisogni di collettività e collaborazione. Un concetto che stimola modi di pensare innovativi e muta drasticamente lo schema classico del tipico ambiente lavorativo. Follow può essere disposto liberamente nella stanza non avendo bisogno di alcuna alimentazione elettrica. Una collezione di tavoli regolabili in altezza che danno vita a spazi piacevoli e sani promuovendo l'interazione tra gli individui, il tutto rispettando i parametri della normativa europea EN 527-1:2011.**

en A diverse workforce. An innovative furniture solution that responds to the need for collaboration. A concept that stimulates innovative thinking and drastically mutates the classic scheme of working environments. A table that can be placed and moved anywhere: it is not connected to any cable as it does not need any electricity supply. Adaptable desks dynamically shape a healthy and pleasant space designed to inspire and promote interaction conforms to EN 527-1:2011.

fr Une main-d'œuvre diverse. Une solution d'ameublement qui répond aux besoins de la collectivité et de la collaboration. Un concept qui stimule des modes de pensée innovateurs et modifie radicalement le schéma classique typique de l'environnement de travail. Follow peut être placé librement dans la chambre sans nécessiter d'alimentation électrique. Une collection de tables réglables en hauteur qui donnent vie à des espaces agréables et sains, en favorisant l'interaction entre les individus, tout en respectant les paramètres de la norme européenne EN 527-1: 2011.

de Eine vielfältige workforce. Eine Einrichtungslösung, die den Anforderungen von Community und Kollaboration entspricht. Ein Konzept, das innovative Denkweisen anregt und das klassische Schema der typischen Arbeitsumgebung drastisch verändert. Follow kann frei im Raum platziert werden, ohne dass eine Stromversorgung erforderlich ist. Eine Sammlung von höhenverstellbaren Tischen, die angenehme und gesunde Räume schaffen, indem die Interaktion zwischen Individuen begünstigt wird. Die Parameter der europäischen Norm EN 527-1: 2011 wird respektiert.

es Una fuerza de trabajo. diversa Una solución de mobiliario que satisface las necesidades actuales de comunidad y colaboración. Un concepto que estimula nuevas formas de pensar y cambia drásticamente el esquema clásico del ambiente típico de trabajo. Follow puede instalarse sin necesidad de ninguna fuente de alimentación. Una colección de mesas regulables en altura que dan vida a espacios saludables, promoviendo la interacción entre individuos, y respetando todos los parámetros de la norma europea EN 527-1:2011.

FOLLOW AT WORK
EXCHANGING COLLECTIVE

it **Spazi in evoluzione. Dinamismo e versatilità contribuiscono inevitabilmente all'esperienza dello spazio circostante. I tavoli sit-stand Follow, per lavorare in piedi o seduti, offrono libertà e rispondono alle molteplici necessità delle aree comuni, grazie a caratteristiche tecniche come ruote e piani ribaltabili che rendono questa collezione adatta ad ambienti in cui sono richiesti frequenti cambiamenti nella disposizione ed organizzazione. Ciascuno può decidere come sperimentare al meglio e fare proprio un ambiente lavorativo condiviso. Spazi multi-funzione, dove si privilegiano benessere ed ergonomia, che consentono ai singoli individui di interagire ed aumentare le proprie prestazioni.**

en Exchanging collective. Dynamism and versatility inherently enrich the experience and the physical enjoyment of the space. A sit to stand desk that brings freedom and endless options to any common area thanks to functional features like castors and folding options. Everyone decides how to live and benefit from the environment and its vibes. A multi-purpose space that focuses on wellbeing and ergonomics making the inhabitants look around and engage with each other.

fr Espace multi-usage. Exchanging collective Le dynamisme et la polyvalence contribuent inévitablement à l'expérience de l'espace environnant. Les tables sit-stand Follow, pour travailler en pied ou assises, offrent une liberté et répondent aux besoins des espaces communs, grâce aux caractéristiques techniques telles que les roulettes et les plateaux rabattables qui rendent cette collection adaptée aux environnements dans lesquels des modifications fréquentes de la configuration et de l'organisation sont demandées. Tout le monde peut décider la meilleure façon d'expérimenter et de créer un environnement de travail partagé. Des espaces multifonctions, où le bien-être et l'ergonomie sont privilégiés, qui permettent aux individus d'interagir et d'accroître leurs performances.

de Mehrzweckraum. Dynamik und Vielseitigkeit tragen unweigerlich zur Erfahrung des umgebenden Raums bei. Die Sitz-Steh Tischen Follow, um stehend oder sitzend zu arbeiten, bieten Freiheit und antworten auf die vielfältigen Bedürfnisse der Gemainschaftsbereiche, dank der technischen Merkmale wie Rollen und Klappblatt, die diese Kollektion sehr geeignet macht für Umgebungen, in denen häufige Änderungen in der Anordnung und Organisation erforderlich sind. Jeder kann entscheiden, wie man am besten experimentiert und eine gemeinsame Arbeitsumgebung schafft. Multifunktionsräume, in denen Wellness und Ergonomie bevorzugt werden, die es Einzelpersonen ermöglichen, zu interagieren und ihre Leistungsfähigkeit zu steigern.

es Espacio multiuso. Dinamismo y versatilidad contribuyen a obtener experiencia del espacio que nos rodea. Las mesas Sit-stand Follow, para trabajar de pie o sentado, ofrecen libertad y satisfacen las múltiples necesidades de las zonas comunes, gracias a características técnicas como ruedas y tapas abatibles, que hacen que esta colección sea la más adecuada para entornos que requieran cambios frecuentes en la disposición y organización. Todos pueden decidir cómo experimentar y crear entornos de trabajo compartido. Espacios multifuncionales, donde es preferible el bienestar, la ergonomia, que permiten a las personas interactuar y aumentar su rendimiento.

→ 8 AM lesson

→ 2 PM workshop

PATENTED TECHNOLOGY

it Mara ha brevettato un originale sistema per controbilanciare il piano di lavoro senza l'ausilio di energia elettrica o pompe a gas.

en Mara ha brevettato un originale sistema per controbilanciare il piano di lavoro senza l'ausilio di energia elettrica o pompe a gas.

fr Mara a breveté un système original pour équilibrer le plateau de travail sans utiliser électricité ou pompes à gas.

de Mara hat ein originelles System patentiert, um die Arbeitsplatte ohne den Einsatz von Strom oder Gaspumpen auszubalancieren.

es Mara ha patentado un original sistema que equilibra el tablero de trabajo sin el uso de electricidad o hidráulicos

FOLLOW DESK

art. 298F

it **Scrivania singola con struttura in metallo verniciato, disponibile in un ampio range di dimensioni da 1200 a 1800 mm di larghezza.**

en Single working desk with painted metal frame, available in different sizes from 1200 to 1800 mm width.

fr Table unique avec structure en métal vernis à poudre, disponible dans une large gamme de tailles allant de 1200 à 1800 mm de largeur.

de Einzeltisch mit Struktur aus lackiertem Metall, erhältlich in eine breite Palette von Dimensionen von 1200 bis 1800 mm Breite.

es Escritorio individual con estructura metálica pintada, disponible en una amplia gama de medidas de ancho, desde 1200 hasta 1800 mm.

FOLLOW TILTING

art. 298R

it **La versione con piano ribaltabile montata 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 160 mm.**

en The version with a tilting top mounted on a frame with castors can easily be moved by one person and allows multiple tables to be stacked. Once placed side by side, each table occupies only 160 mm in depth.

fr La version avec plateau rabattable montée sur une structure à roulettes peut être facilement déplacée par une seule personne et permet d'empiler plusieurs tables. Une fois empilée, chaque table n'occupe que 160 mm.

de Die auf einem Gestell mit Rollen montierte Version mit Klappblatt lässt sich bequem von einer Person bewegen und ermöglicht das ineinander Staffeln mehrerer Tische. Einmal nebeneinander platziert, nimmt jeder Tisch nur 160 mm ein.

es La versión con el tablero abatible y estructura con ruedas se mueve fácilmente por una persona sola, y permite apilar varias mesas, que sólo ocupan 160 mm cada una.

FOLLOW BENCH

art. 298B

it **Due piani scrivania uniti da un’unica struttura in metallo verniciato. Disponibile con modulo multifunzione di cablaggi elettrici integrato nel piano e di vasca porta cavi.**

en Two desktops joined together by a single painted metal frame. Available with multifunction unit for electrical wiring integrated in the top and with cable tray.

fr Deux plateaux de bureau unis par une seule structure en métal vernis à poudre. Disponible avec module de câblage électrique multifonction intégré dans la partie supérieure et avec porte câbles.

de Zwei Tischplatten, die durch eine einzige lackierte Metallstruktur miteinander verbunden sind. Erhältlich mit Multifunktions-Elektroverkabelungsmodul in der Oberplatte integriert und mit Kabelwanne.

es Dos tableros unidos por una única estructura en metal pintado. Disponible con sistema de electrificación integrado en la parte superior y bandeja de cableado.

FOLLOW MEETING

art. 298M

it **Struttura in acciaio verniciato e piano tondo disponibile fino a 1600 mm di diametro, ideale per riunioni in spazi ufficio o di zone convivialità.**

en The meeting version with painted steel frame and round top available up to 1600 mm in diameter, is ideal for meetings in office spaces but can also be used in meeting areas and convivial areas.

fr Structure en acier vernis à poudre et plateau rond disponible jusqu'à 1600 mm de diamètre, idéal pour les réunions dans les bureaux ou les espaces conviviaux.

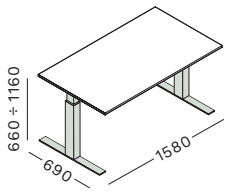
de Lackierte Stahlkonstruktion und rundes Blatt bis zu 1600 mm Durchmesser, ideal für Besprechungen im Büro oder in gemeinschaftliche Bereichen.

es Estructura de acero pintada y tapa redonda disponible hasta 1600mm de diámetro, ideal para salas de reuniones o espacios colectivos.

FOLLOW COLLECTION

Desk Large
art. 298F

struttura / frame / chassis / Gestell / estructura

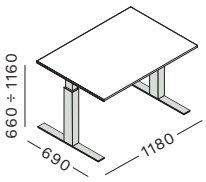


piano / top / plateau / Tischplatte / sobre

TW: 1600-1800 mm
TD: 700-800 mm

Desk Small
art. 298F

struttura / frame / chassis / Gestell / estructura

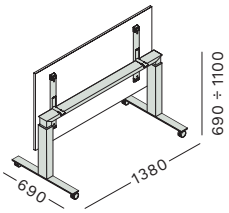


piano / top / plateau / Tischplatte / sobre

TW: 1200-1400 mm
TD: 700-800 mm

Tilting
art. 298R

struttura / frame / chassis / Gestell / estructura

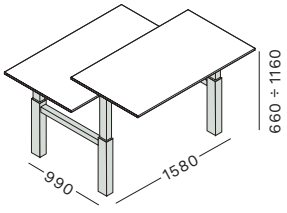


piano / top / plateau / Tischplatte / sobre

TW: 1400-1800 mm
TD: 700-800 mm

Bench
art. 298B

struttura / frame / chassis / Gestell / estructura

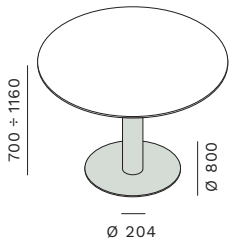


piano / top / plateau / Tischplatte / sobre

TW: 1600-1800 mm
TD: 800 mm

Meeting
art. 298M

struttura / frame / chassis / Gestell / estructura



piano / top / plateau / Tischplatte / sobre

TW: ø 1200-1600 mm

TW **larghezza piano**
top width
largeur du plateau
Tischplatte Breite
anchura del sobre

TD **profondità piano**
top depth
profondeur du plateau
Tischplatte Tiefe
profundidad del sobre

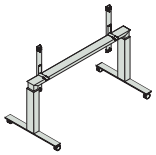
FOLLOW FINISHES

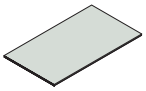
struttura
frame
chassis
Gestell
estructura

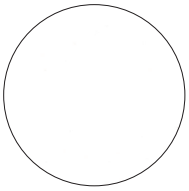
Verniciatura telaio a polveri
Powder coated frame
Chassis peint avec poudre
Pulverbeschichtung Gestellen
Estructura pintada en polvo

piano
top
plateau
Tischplatte
sobre

Colori standard laminato e melaminico
Standard laminate and melanine colours / Couleurs standard laminé et melamine / Standard Laminat und Melamin Farben / Colores estándar de laminado y melamina







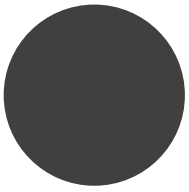
bianco / white / blanc / weiß / blanco

avorio / ivory / ivoire / elfenbein / marfil

raggrinzato / textured / texturisé / texturiert / texturizado

raggrinzato / textured / texturisé / texturiert / texturizado

grigio chiaro / light grey / gris clair / hellgrau / gris claro

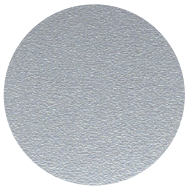


antracite / anthracite / anthracite / anthrazit / antracita

nero / black / noir / schwarz / negro

raggrinzato / textured / texturisé / texturiert / texturizado

raggrinzato / textured / texturisé / texturiert / texturizado



alluminio / aluminium / aluminium / aluminium / aluminio

rovere sbiancato / white oak / chene blanchit / Gebleichte Eiche / roble blanqueado

rovere naturale / natural oak / chene naturel / Natürliche Eiche / roble natural

olmo grigio / grey olm / orme gris / Graue Ulme / olmo gris

olmo tinto / painted olm / orme peint / Gefärbte Ulme / olmo teñido

wengé

Timmy 215R

Timmy Libro 294

Timmy 215P

Timmy 215F

Argo 206R

Argo Libro 286

Argo Libro 286T

Argo 206P

Savio 227R

Savio 227P

Mia 3000

Mia 3250

Mia 3350

Mia 3300

Mia Bench 3400

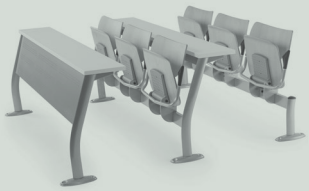
Mia Wood 3000

Mia Wood 3250

Gate 6000

Gate 6000

Gate Bench 6300



Gate Monoblock 6700

Vea 5000

Vea 5050

Vea 5100

Vea 5150

Ben 331

Ben 331D

Ben Wood 332

it Mara è una storica azienda italiana specializzata nella produzione di sistemi ed elementi d'arredo innovativi, estetici e funzionali per l'ufficio la collettività e la quotidianità. Ricerca rigorosa e attenta, innovative ed avanzate tecnologie produttive consentono a Mara di realizzare tutte le fasi di produzione all'interno dei propri siti produttivi di Brescia: dal taglio laser, alla saldatura, piegatura fino alla verniciatura.
Grande attenzione viene rivolta ai requisiti di sicurezza, di resistenza e reazione al fuoco ed al conseguimento di certificazioni europee che permettono di proporre i prodotti in bandi destinati agli spazi pubblici: collezioni di tavoli, sedute e complementi distribuiti in tutto il mondo per arredare ambienti stimolanti in cui vivere e lavorare migliorando il benessere e il comfort delle persone.

en Mara is an historical Italian company specialized in the production of innovative and functional systems and furniture for offices, communities and everyday life. Rigorous and careful research, innovative and advanced technologies allow Mara to carry out the entire production within its headquarter in Brescia: from laser cutting and welding to bending and painting.
Great attention is also paid to the requirements of safety, resistance and reaction to fire. Moreover, all products are designed and realized in line with the European standards. Thanks to these certificates and achievements Mara's offer meets the several regulations of public tenders and competitions across EU. Collections of tables, seats and complements that contribute to furnish stimulating and healthy environments improving people well-being and comfort all over the world.

fr Mara est une société italienne historique, spécialisée dans la production de systèmes et d'éléments d'ameublement innovants, esthétiques et fonctionnels pour le bureau, la collectivité et la vie quotidienne.
Une recherche rigoureuse et minutieuse, des technologies de production innovantes et avancées permettent à la société Mara d'effectuer toutes les phases de production sur ses sites de production à Brescia: de la découpe laser au soudage, le pliage jusqu'à la peinture à poudre.
Une grande attention est accordée aux exigences de sécurité, de résistance et de réaction au feu et à l'obtention des certifications européennes qui nous permettrent de proposer des produits dans les appels d'espaces publics: collections de tables, chaises et accessoires distribués dans le monde entier pour décorer des environnements stimulants où vivre et travailler pour améliorer le bien-être et le confort des personnes.

de Mara ist ein historisches italienisches Unternehmen, das sich auf die Herstellung innovativer, ästhetischer und funktioneller Systeme und Einrichtungselemente für das Büro, die Gemeinschaft und den Alltag spezialisiert hat.
Rigorose und sorgfältige Forschung, innovative und fortschrittliche Produktionstechnologien ermöglichen es Mara, alle Produktionsphasen innerhalb seiner Produktionsstätten in Brescia durchzuführen: vom Laserschneiden bis zum Schweißen, Biegen und Lackieren.
Große Aufmerksamkeit wird den Anforderungen der Sicherheit, der Widerstandsfähigkeit und der Reaktion auf das Feuer und dem Erreichen der europäischen Zertifizierungen gewidmet, die es ermöglichen, Produkte für Beschaffungen öffentliche Räume anzubieten: Kollektionen von Tischen, Sitzmöbeln und Accessoires, die auf der ganzen Welt verteilt sind, um ein anregendes Umfeld zu schaffen, in dem man leben und arbeiten kann und wodurch das Wohlbefinden und den Komfort der Menschen verbessert.

es Mara es una empresa italiana histórica, especializada en la producción de elementos de mobiliario y sistemas innovadores, estéticos y funcionales para la oficina, el contract y la vida cotidiana.
La investigación rigurosa y cuidadosa, junto a las últimas tecnologías de producción, permiten a Mara llevar a cabo todas las fases de fabricación dentro de su sede en Brescia: desde el corte láser hasta la soldadura, plegado y pintura; prestando gran atención a los requisitos de seguridad, resistencia y reacción al fuego, consiguiendo certificaciones europeas que permiten proponer nuestros productos en convocatorias para el amueblamiento de espacios públicos: mesas, sillas y complementos distribuidos por todo el mundo para proporcionar entornos estimulantes en los que vivir y trabajar, mejorando el bienestar y la comodidad de los usuarios.

catalogo Follow
edizione ottobre 2018
Stampato in Italia

© Mara Srl, 2018
Tutti i diritti riservati.

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.
Le misure sono espresse in millimetri se non diversamente indicato.

Tutte le collezioni Mara sono protette nel mondo dal diritto di proprietà industriale e da brevetti registrati.

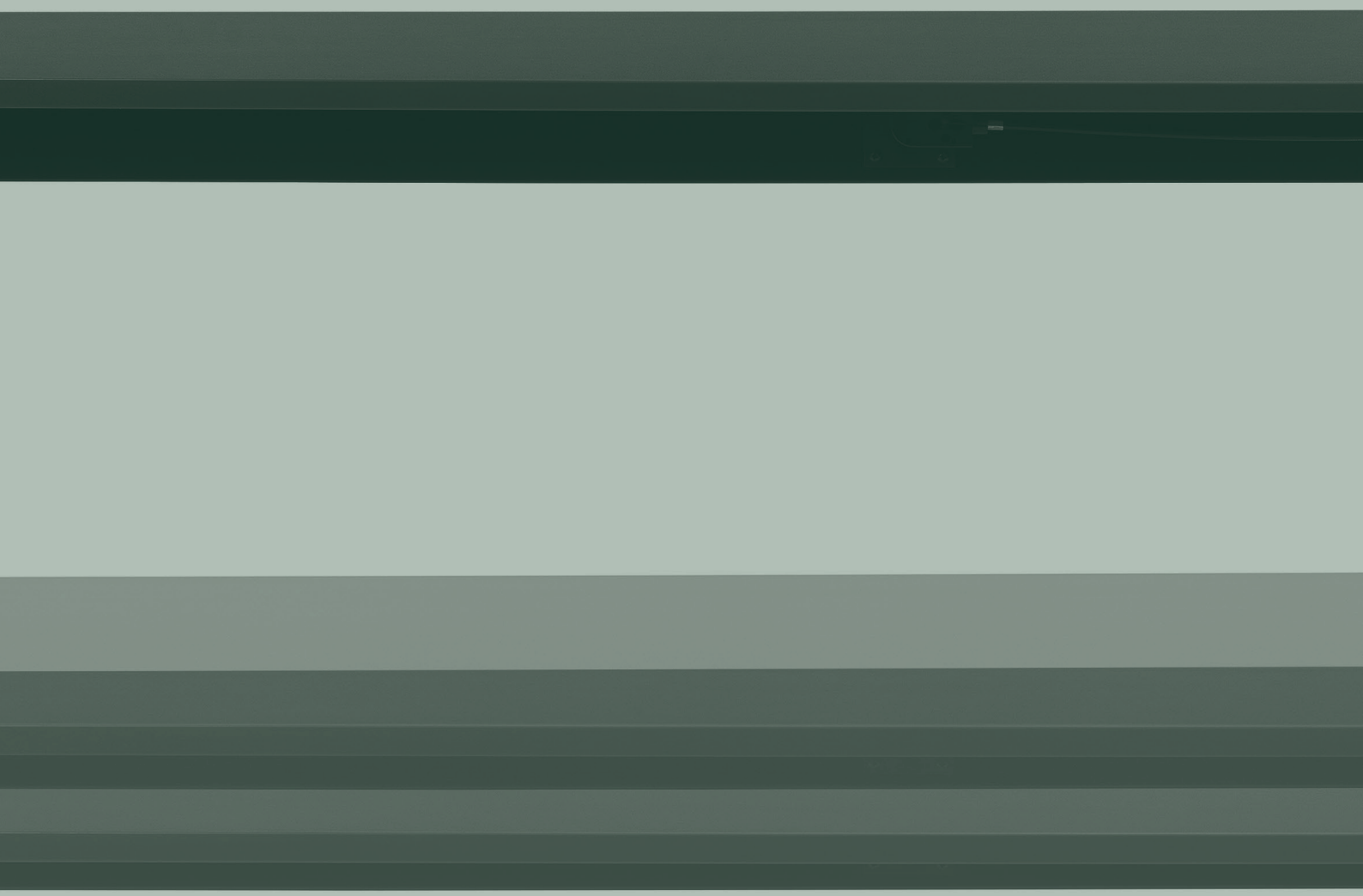
Follow catalogue
edition october 2018
Printed in Italy

© Mara Srl, 2018
All right reserved.

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. Dimensions are in mm if not in different specification.

Mara's Collections are worldwide protected by the industrial property right and patents.

Mara Srl
Via Adua, 11 25050 Passirano (Bs) Italia
T +39 030 6857568 info@marasrl.it
marasrl.it



#followmarasrl