

BEDIENUNG



...gesund sitzen.



Gesundes Sitzen ist pink!

Armlehnpad
Tiefe und Breite

Armlehnhöhe

Schukra

Feinjustierung
Gegendruck der
Rückenlehne



Höhe der Kopfstütze

Armlehnpad Drehung

Fixierung der Rückenneige

Sitzhöhe

Herzlichen Glückwunsch! Ab heute sitzen Sie gesund - mit einem Qualitätsprodukt der Marke **lento**. Wir hoffen, dass Sie an Ihrem neuen Stuhl lange Jahre ungetrübt Freude haben. Lesen Sie bitte die gesamte **Bedienungsanleitung** und alle anderen mitgelieferten Dokumente aufmerksam durch und bewahren Sie diese auf.

Richtiges Sitzen ist die wichtigste Grundlage für langfristiges, körperliches Wohlbefinden und effektives Arbeiten im Büro. Idealerweise nutzen Sie alle ergonomischen Funktionen, die Ihr Stuhl bietet, voll aus. Achten Sie darüber hinaus auf unsere Sitztipps und passen Sie den Stuhl unbedingt an Ihre Körpergröße und Bedürfnisse an. Falsch eingestellte und benutzte Stühle können Beschwerden auslösen.

Bitte beachten Sie, dass diese Bedienungsanleitung für unterschiedliche **Ausführungsvarianten** geschrieben wurde. Je nach gewählter Ausstattung sind nicht alle Optionen verfügbar.

Auf die richtige Einstellung kommt es an

Wenig Aufwand, große - und oft unterschätzte - Wirkung! Mit wenigen Handgriffen ist unser Stuhl richtig eingestellt. Auch davon ist eine gesunde Sitzhaltung abhängig. Nur wenn der Drehstuhl korrekt an Ihre Körpergröße und -proportionen angepasst ist, können die ergonomischen Komponenten richtig funktionieren.

Wir empfehlen, die **Einstellung** des Stuhls ohne Tisch frei im Raum durchzuführen, um sich nicht am Tisch zu orientieren.

Für die korrekte **Sitzhöhe** achten Sie auf einen Öffnungswinkel von mindestens 90° (rechter Winkel) im Knie- und Hüftgelenk. Die Fersen stehen dabei unter den Knien. Die Füße sind vollflächig auf dem Boden und entlastet.

Stellen Sie **Armlehnen** in der Höhe so ein, dass die Arme in einem rechten Winkel gestützt werden, die Schultermuskulatur ist entlastet. Alternativ liegen die Ellbogen auf der Schreibtischoberfläche in gleicher Höhe auf. Stellen Sie die Breite so ein, dass die Ellbogen nicht zu nah am Körper anliegen.



Sitztipps fürs Büro

Nehmen Sie tief im Stuhl Platz. Nutzen Sie die gesamte **Stuhlfläche** aus. Setzen Sie sich ganz nach hinten, so dass die Rückenlehne spürbar ist. Nur so wird die stützende Funktion der Stuhllehne wirksam.

Versuchen Sie, möglichst **dynamisch zu sitzen**, d.h. die Sitzposition immer wieder wechseln. Ihr Stuhl verfügt über eine hochwertige **Synchronautomatik**. Mit der Veränderung der Oberkörperhaltung nach hinten neigt sich automatisch auch der Sitz nach hinten. Der Bandscheibendruck sinkt.

Jede starre Sitzhaltung ist auf Dauer ungünstig. Arbeiten Sie ab und an **im Stehen**, z.B. beim Telefonieren.

Nutzen Sie wenn möglich Arbeitsplätze mit Flächen auf zwei Ebenen oder elektrisch höhenverstellbare Tische, um schnell **zwischen Sitz- oder Stehhöhe zu wechseln**.

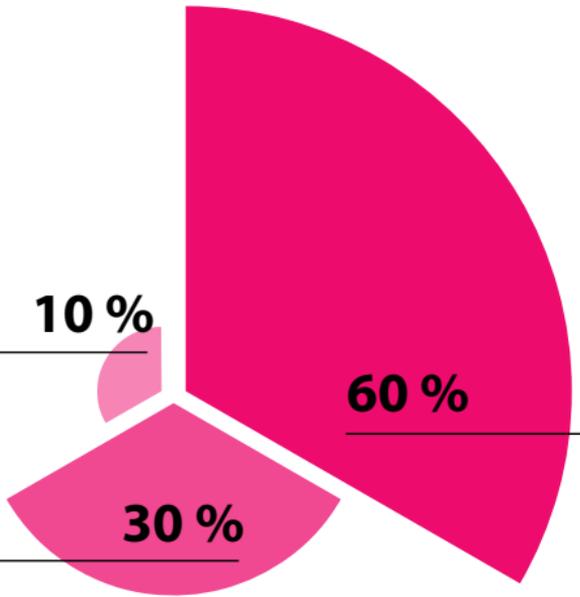
Bauen Sie bewusst **Bewegungspausen** in den Büroalltag ein. Jeder Gang fördert die Gesundheit. Zum Beispiel könnten Arbeitsgeräte bzw. Verbrauchsmaterialien ganz bewusst so platziert sein, dass man aufstehen muss.

Grundsätzlich kommt es auf den richtigen Mix kommt es an: Arbeitsmediziner empfehlen die **ergonomische Formel**: 10 Prozent Laufen, 30 Prozent Stehen und 60 Prozent Sitzen an einem typischen Tag im Büro.



BEWEGEN

STEHEN



Sitzhöhe

Die Sitzfläche befindet sich in der richtigen Höhe, sobald der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel 90° und mehr beträgt. Sitz nach oben verstellen:

Ziehen Sie den Hebel nach oben und entlasten den Stuhl von Ihrem Gewicht.

Hebel in der gewünschten Sitzhöhe

loslassen. Sitz nach unten verstellen:

Ziehen Sie den Hebel nach oben und belasten Sie die Sitzfläche. Hebel in der gewünschten Sitzhöhe loslassen.



Gegendruck der Rückenlehne

Ihr Bürostuhl verfügt über eine Synchronmechanik: Rückenlehne und Sitz passen sich Ihrer Bewegung beim Vor- oder Zurücklehnen an. Die integrierte Sitzautomatik der Mechanik sorgt dafür, dass sich der Gegendruck (Gewichts-/Federkrafteinstellung) automatisch an das jeweilige Körpergewicht anpasst. Zusätzlich ist der Gegendruck manuell fein justierbar. Sie können das entsprechende Handrad zur leichteren Einstellung des Gegendrucks im Sitzen herausziehen. Drehen nach vorn vergrößert den Druck, Drehen nach hinten verringert ihn.



Rückenlehne feststellen

Be- bzw. entlasten Sie die Rückenlehne, bis die gewünschte Position erreicht ist. Kippen Sie den Hebel nach oben. Die Lehne rastet in der jeweilig nächsten Stufe ein. Um die Fixierung zu lösen, kippen Sie den Hebel zurück in die Ausgangsposition nach unten. Geben Sie anschließend durch Anlehnen Druck auf die Rückenlehne. Die Arretierung löst sich mit einem hörbaren Klacken.



Armlehnen

- optional -

Höhe: Drücken Sie den seitlichen Knopf außen und heben oder senken Sie die Armlehne bis zur gewünschten Höhe. Lassen Sie den Knopf dann los. Die Lehne rastet ein.

Pad Breite: Schieben Sie das Armlehnpad manuell nach außen bzw. innen.

Pad Tiefe: Schieben Sie das Armlehnpad manuell nach vorn bzw. hinten.

Pad Drehung: Drücken Sie den seitlichen Knopf innen und drehen Sie das Armlehnpad. In der gewünschten Position lassen Sie den Knopf wieder los.



Kopfstütze

- optional -

Die höhenverstellbare Kopf- bzw. Nackenstütze bietet zusätzliche Unterstützung und entlastet Schulter- und Nackenbereich. Zur Einstellung die Kopfstütze mit beiden Händen seitlich fassen und in die gewünschte Position führen: Ziehen Sie die Stütze mit beiden Händen nach oben bzw. drücken sie sie nach unten, um die Höhe zu ändern.



Schukra Lordosenstütze

- optional -

Die Tiefe der Lordosenstütze kann mit dem Rad unter der Rückenlehne eingestellt werden. Drehen Sie das Handrad im Uhrzeigersinn, um den Krümmungsradius der Lordosenstütze zu erhöhen (stärkere Vorwölbung). Drehen Sie es gegen den Uhrzeigersinn, um den Krümmungsradius zu verringern (schwächere Vorwölbung).





lento GmbH & Co. KG
Weidenring 1
07554 Korbußen
Tel +49 (0) 36602 510 - 0

Besuch und persönliche Beratung
nach individueller Terminabsprache
an den Tagen Montag bis Freitag.

info@lento.de

Technische Änderungen und
drucktechnisch bedingte
Farbabweichungen vorbehalten.

Stand 11/2021