

BEDIENUNG



...gesund sitzen.



Gesundes Sitzen ist pink



Herzlichen Glückwunsch! Ab heute sitzen Sie gesund - mit einem Qualitätsprodukt der Marke **lento**. Wir hoffen, dass Sie an Ihrem neuen Stuhl lange Jahre ungetrübte 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.

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.

Zur optimalen Abstützung der Oberschenkel stellen Sie die verstellbare **Sitzfläche** so ein, dass zwischen Kniekehle und vorderer Sitzkante ca. 2 Finger bis zu einer Handbreite Platz ist.

Stellen Sie die **Lordosenstütze der Rückenlehne** so auf Ihre Körpergröße ein, dass Sie sich bequem anlehnen können.

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 Arbeitsge-

räte bzw. Verbrauchsmaterialien ganz bewusst so platziert sein, dass man aufstehen muss.

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

BEWEGEN



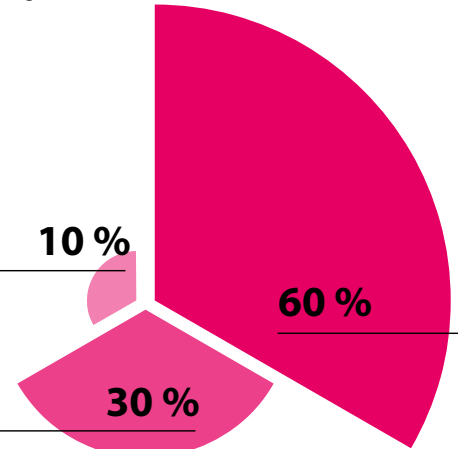
STEHEN



10 %

30 %

60 %



Sitzhöhe

Nach oben: Im Sitzen mit der rechten Hand den Griff am Handknauf des Hebels unter dem Sitz nach oben drücken und den Stuhl entlasten. Der Sitz geht nach oben. Den Griff in der gewünschten Höhe loslassen und wieder setzen. Nach unten: Den Griff im Sitzen erneut nach oben ziehen. Die Höhe verringert sich. In der gewünschten Position loslassen.

Sitztiefe

Um den Sitz nach vorn zu verstellen und die Sitztiefe zu vergrößern, den Knopf seitlich am Sitz nach innen drücken. Gleichzeitig zwischen Sitz und Rücken greifen und den Sitz an der hinteren Kante nach vorn bis in die gewünschte Position ziehen. Dann den Knopf loslassen. Die Sitzfläche arretiert automatisch.

Lordosenstütze

Orientieren Sie sich an Ihrer Gürtellinie: Die Lordosenstütze sollte sich auf der Höhe des Beckenkamms befinden. Achten Sie bei der Einstellung immer auch auf Ihr individuelles Empfinden. Die Stütze im Sitzen mit beiden Händen fassen. Sie kann jetzt in der Führungsschiene der Rückenlehne stufenlos nach oben oder unten geschoben werden.

Gegendruck

Der Gegendruck bestimmt, wie viel Kraft nötig ist, um die Rückenlehne nach hinten zu neigen. Je schwerer der Nutzer, desto höher muss der Gegendruck sein. Zur Einstellung im Sitzen mit der rechten Hand den Hebel unter dem Sitz drehen: nach vorn verstärkt sich der Druck, nach hinten, verringert er sich.



Kopfstütze

Um die Höhe zu verstellen, einfach nach oben bzw. unten schieben, bis die gewünschte Position erreicht ist. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Hinterkopf beim Zurücklehnen bequem anlehnen können.



Armlehnen Höhe

Halten Sie den seitlichen Knopf an der Armlehne gedrückt und heben bzw. senken Sie die Lehne bis zur gewünschten Höhe. Lassen Sie den Knopf los und belasten die Armlehne. Sie rastet in der nächsten Rasterposition fest ein. Wiederholen Sie die Einstellung auf der anderen Seite, so dass beide Armlehnen gleich hoch sind.



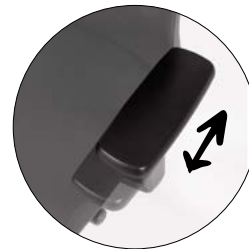
Armlehnen Breite

Die Armlehnen sind werkseitig am Sitz montiert. Um die Armlehnen Breite zu vergrößern, lösen und entfernen Sie die drei Schrauben. Ziehen Sie die Armlehnen bis in die nächste Rasterstufe nach außen. Setzen Sie dann die Schrauben in die alternativen Bohrungen ein und schrauben Sie die Armlehnen wieder fest.



Armlehnen Tiefe

Die Auflagepads der Armlehnen sind in der Tiefe zu verstellen. Greifen Sie das Pad einfach mit einer Hand und schieben es nach vorn bzw. hinten in die gewünschte Position. Wiederholen Sie die Einstellung auf der anderen Seite, so dass beide Armlehnen symmetrisch eingestellt sind.



Arretierung

Die Neigung der Rückenlehne nach hinten ist feststellbar. Be- oder entlasten Sie den Rücken bis zur gewünschten Position. Drehen Sie mit der linken Hand den Hebel unter dem Sitz nach vorn. Sie hören ein Klacken. Der Stuhl ist fest. Zum Lösen drehen Sie den Hebel wieder nach hinten und lehnen sich an. Die Arretierung löst sich mit einem deutlichen Klacken.



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 beding-
te Farbabweichungen vor-
behalten.

Stand 10/2024