

# 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 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 auf unsere Sitztipps und passen Sie den Stuhl 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.

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 **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



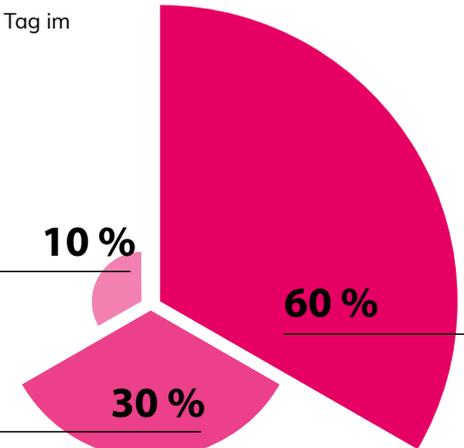
**BEWEGEN**



**STEHEN**

könnten Arbeitsgeräte 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.



---

## 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.



---

## Sitztiefe

Stellen Sie für die optimale Auflage der Oberschenkel und guten Sitzkomfort die Sitztiefe ein. Ziehen Sie den Griff heraus und schieben die Sitzfläche nach vorn oder zurück. Die Sitzfläche arretiert automatisch in neuer Position.



---

## Rückenhöhe

An der rechten Seite Ihrer Rückenlehne (sitzend) befindet sich ein **Push-Knopf**: Fassen Sie im Sitzen mit beiden Händen die Rückenlehne. Bei gedrücktem Knopf verschieben Sie die Rückenlehne stufenlos in die gewünschte Höhe. Knopf dann loslassen.



---

## Gegendruck der Rückenlehne

Die Rückenlehne wird in geneigter Position nach hinten durch eine Gasfeder nach vorn gedrückt. Die Mechanik stellt den Gegendruck der Rückenlehne abhängig vom Körpergewicht des Nutzers automatisch ein. Zur individuellen Anpassung der Voreinstellung drehen Sie am Handrad. Es sind drei härtere und zwei weichere Einstellungen möglich. Drehen nach hinten verringert den Druck, Drehen nach vorn erhöht ihn.



---

## Rückenlehne feststellen

Be- oder entlasten Sie die Rückenlehne, bis die gewünschte Position erreicht ist. Zum Fixieren halten Sie die Lehne in der gewünschten Position und drehen Sie das Handrad nach vorn. Um die Fixierung zu lösen, drehen Sie das Handrad zurück in die Ausgangsposition. Geben Sie anschließend durch Anlehnen Druck auf die Rückenlehne. Die Arretierung löst sich mit einem hörbaren Klacken.



---

## Schultra Lordosenstütze

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).



---

## Armlehnen

**Breite:** Schnellspanner unterhalb der Armlehne lösen, die gewünschte Breite einstellen und wieder schließen.

**Höhe:** Den seitlichen Knopf drücken, Armlehne heben bzw. senken. Dann Knopf wieder loslassen.

**Tiefe:** Das Armpad in die gewünschte Position vor bzw. zurück schieben.

**Drehung:** Das Armpad nach innen oder außen schwenken.



---

## Kopfstütze

Die höhen- und neigungsverstellbare Kopf- / Nackenstütze bietet zusätzliche Unterstützung und entlastet Schulter- und Nackenbereich.

**Neigung:** Mit beiden Händen fassen und nach vorn in die gewünschte Position kippen.

**Höhe:** Mit beiden Händen fassen und in der Führungsschiene nach oben in die gewünschte Position ziehen.



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](mailto:info@lento.de)

Technische Änderungen und  
drucktechnisch bedingte  
Farbabweichungen vorbehalten.

Stand 08/2025