

pluto.



**LD**  
seating

NÁVOD K POUŽITÍ  
OPERATING INSTRUCTIONS  
BEDIENUNGSANLEITUNG

**CZ/ Správné sezení  
a používání židle**

Správné a dynamické sezení má pozitivní vliv na Kreativitu, Produktivitu, Motivaci a Zdraví. Předchází jednostrannému zatížení a neustále aktivuje a zachovává přirozené procesy těla. I výborná židle může poskytnout plný užitek pouze pokud je správně nastavena a používána.

- Používejte celou hloubku sedací plochy
- Nastavte správnou výšku sezení. Celá plocha chodidel musí lehce spočívat na podlaze, stehna a lýtka by měla přibližně svírat úhel 90°.
- Nastavte správnou výšku područek. Paže a předloktí by měly přibližně svírat úhel 90°, ruce by měly pohodlně ležet na desce pracovního stolu.
- Nastavte vhodný a příjemný odpor opěradla nastavením síly přítlaču mechanismu dle váhy uživatele. Synchronní mechanismus podporuje dynamické sezení a poskytuje neustálý kontakt zad s ergonomicky tvarovaným opěradlem a tím význam-

ně snižuje tlak na meziobratlové ploténky.

- Seděte dynamicky. Osvojte si a využívejte dynamické možnosti své židle. Naučte se podvědomě dodržovat zde uvedené základní body a udržovat vzpřímenou páteř ve tvaru písmene S.

**GB/ Correct seating posture  
and using a chair**

Correct and dynamic seating posture has a positive influence on creativity, productivity, motivation and health. It prevents one-sided burdening and constantly activates and maintains natural body processes. However, even with a high-quality chair, in order to ensure the most efficient use it is necessary to adjust and use the chair appropriately.

- Use the entire length of seating surface.
- Set the right seat height. Place the entire soles of your feet or shoes flat on the floor. Thighs and calves should form an angle of approximately 90°.

- Adjust the right backrest height. The greatest curving of the backrest should be located at the area where your lumbar spine is most curved forward.

- Set the proper armrest height. Upper arms and forearms should form an angle of approximately 90°, hands ought to rest comfortably on the desktop.

- Set the appropriate backrest resistance by adjusting the mechanism pressure according to the user's weight. The synchronous mechanism supports dynamic sitting and ensures continuous contact between your back and the ergonomically shaped backrest, thus significantly reducing the pressure on intervertebral discs.

- Sit dynamically. Learn to make use of dynamic possibilities offered by your chair. Learn to follow the mentioned instructions subconsciously and to sit upright with the S-shape of the spinal column.

**DE/ Richtige Sitzhaltung und  
der Gebrauch des Stuhls**

Die richtige und dynamische Sitzhaltung hat einen positiven Einfluss auf die Kreativität, Produktivität, Motivation und Gesundheit. Sie beugt einseitiger Belastung vor, aktiviert und erhält nachhaltig die natürlichen Körperprozesse. Auch bei einem hochwertigen Stuhl ist es wichtig, diesen individuell auf den jeweiligen Benutzer einzustellen. Hierzu erhalten Sie folgende Tipps:

- Nutzen Sie die gesamte Sitzfläche.
- Die richtige Sitzhöhe: Stellen Sie hierzu ihrer Füße flach auf den Boden. Der Winkel zwischen Oberschenkel und Unterschenkel soll etwa 90° betragen.
- Die richtige Rückenlehneneinstellung: Die Lordosenstütze sollte in die stärkste Krümmung der Rückenlehne in Position gebracht werden, um den Rücken optimal zu unterstützen.
- Die richtige Armlehnenhöhe: Die Unter- und Oberarme sollten sich in einem Winkel von etwa 90° befinden.

- Der Gegendruck der Rückenlehne sollte auf das Körpergewicht des Nutzers richtig eingestellt werden. Die Synchronmechanik unterstützt das dynamische Sitzen und garantiert durch den Kontakt des Rückens mit der Rückenlehne eine wesentliche Entlastung der Bandscheibe.

- Sitzen Sie dynamisch: Machen Sie Gebrauch vom bewegten Sitzen, das Ihnen dieser Stuhl bietet. Folgen und verinnerlichen Sie sich die oben aufgeführten Regeln und sitzen Sie aufrecht auf dem Stuhl. Ihre Wirbelsäule wird es Ihnen danken.

## CZ/ Nastavení sedáku

### ■ Zvýšení sedáku :

1. Odlehčete sedák
2. Pravou páčku pootočte nahoru (sedák se pomalu vysouvá)
3. Zvolte vhodnou výšku a páčku povolte. Sedák se zajistí v této poloze

### ■ Snížení sedáku:

1. Zatižte sedák
2. Pravou páčku pootočte nahoru (sedák se pomalu zasouvá)
3. Zvolte vhodnou výšku a páčku povolte. Sedák se zajistí v této poloze

### ■ Jak nastavit tuhost houpacího mechanismu

1. Vysuňte kliku regulátoru
2. Otáčením ve směru hodinových ručiček se zvyšuje odpor houpacího mechanismu. Otáčením proti směru hodinových ručiček se snižuje odpor

- houpacího mechanismu
3. Kliku regulátoru zasuňte zpět
  4. Správně nastavený odpor opěráku by měl dostatečně podpírat záda, ale respektovat polohu sezení

## GB/ Adjustment of seat

### ■ To lift the seat:

1. Release the seat
2. Pull the right lever upward (seat height is increased slowly)
3. When required seat height is reached, release the lever. The seat is locked in this position

### ■ To lower the seat:

1. Put weight on the seat
2. Pull the right lever downward (seat height is lowered slowly)
3. When required seat height is reached, release the lever. The seat is locked in this position

### ■ Adjusting the tilt pressure of mechanism

1. Pull the control lever
2. Turning the lever clockwise increases the tilt pressure of the tilt mechanism. Turning the lever counter-clockwise decreases the tilt pressure of the tilt mechanism
3. Push the control lever back
4. Properly adjusted backrest tilt pressure will support the back while respecting the rating posture

## DE/ Einstellung des Sitzes

### ■ Höherstellen des Sitzes:

1. Entlasten Sie den Sitz.
2. Ziehen Sie den rechten Hebel unter dem Sitz nach oben (Der Sitz hebt sich langsam).
3. Wenn die erforderliche Sitzhöhe erreicht ist, lassen Sie den Hebel los. Die Sitzposition ist jetzt arretiert.

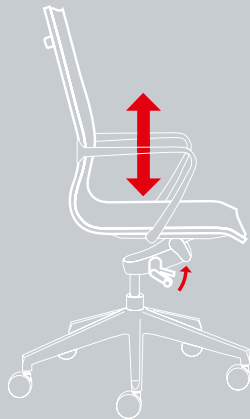
### ■ Tieferstellen des Sitzes:

1. Belasten Sie den Sitz.
2. Ziehen Sie den rechten Hebel unter dem Sitz nach oben (Der Sitz senkt sich langsam).
3. Wenn die erforderliche Sitzhöhe erreicht ist, lassen Sie den Hebel los. Die Sitzposition ist jetzt arretiert.

### ■ Einstellung des Anlehndrucks der Mechanik

### Die richtige Wahl des Anlehndrucks unterstützt den Rücken in Verbindung mit der richtigen Sitzhaltung.

1. Ziehen Sie die Kurbel auf der rechten unteren Seite des Sitzes heraus.
2. Drehrichtungen:
  - I m Uhrzeigersinn: Der Anlehndruck wird stärker
  - gegen den Uhrzeigersinn: Der Anlehndruck wird schwächer
3. Schieben Sie die Kurbel wieder in die Grundposition.



pluto.

## CZ/ Nastavení a ovládání mechanismu židle

### ■ Dynamické sezení

#### ■ Jak nastavit sedací skořepinu do dynamické polohy:

1. Uvolněte tlak na opěrák
2. Páčkou na levé straně pod sedákem pootočte dolů
3. Mírně se opřete o opěrák
4. Mechanismus se uvede do dynamické polohy

#### ■ Fixace sedací skořepiny v požadované poloze

#### ■ Jak nastavit sedací skořepinu do pevné polohy:

1. Zvolte vhodný sklon sedací skořepiny
2. Páčku na levé straně pod sedákem pootočte nahoru
3. Sedací skořepina se zajistí v této poloze

## GB/ Adjustment and control of chair mechanism

### ■ Dynamic sitting

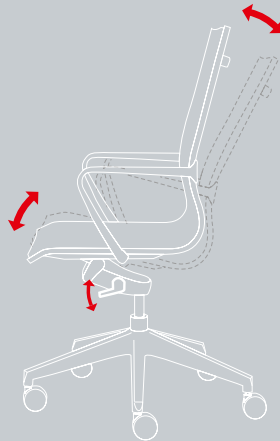
#### ■ How to adjust seat shell to a dynamic position:

1. Release pressure on the backrest
2. Pull the lever beneath the seat on the left downward
3. Lean gently against the backrest
4. Mechanism is set in a floating position.

#### ■ Fixing seat shell in required position

#### ■ How to adjust seat shell to a fixed position:

1. Select desired tilt of the seat shell
2. Pull the lever beneath the seat on the left upward
3. Seat is locked in this position



## DE/ Einstellung der Mechanik

### ■ Dynamisches Sitzen

1. Entlasten Sie die Rückenlehne
2. Drehen Sie den linken Hebel der Mechanik nach unten
3. Üben Sie einen leichten Druck auf Rückenlehne aus
4. Die Mechanik wird ausgelöst

#### ■ Arretierung der Sitzschale in die gewünschte Position

1. Bringen Sie die Sitzschale in die für Sie richtige Neigung
2. Drücken Sie den linken Hebel wieder nach oben
3. Die Sitzschale verbleibt in der Position



**CZ/ Užívání židle**

Tato židle smí být užívána pouze s odpovídající pozorností a péčí ke svému účelu. Dbejte, aby jednotlivé části židle nenarážely na nábytek. Mohlo by dojít k jejich poškození. Užívání této židle k jiným účelům (sezení na opěradle apod.) je velmi nebezpečné a může způsobit úraz.

■ **Údržba a čištění**

Pro běžné čištění a údržbu pravidelně vysávejte potahové látky vysavačem. V případě potřeby čistěte šetrným čistícím prostředkem. Čištění plastových částí provádějte pouze jemnými čistícími prostředky. Nepoužívejte agresivní chemické čističe

■ **Servisní opravy**

Opravy mechanismu a pístu musí být vždy prováděny pouze autorizovanými osobami.

**GB/ Using the chair**

This chair must be used for its intended purpose only, with appropriate care and attention. Prevent individual parts from hitting against furniture as that might damage them. Using this chair for other purposes (such as sitting on the armrest etc.) is very dangerous and may cause an accident.

■ **Maintenance, cleaning**

Routine cleaning and maintenance: use a vacuum cleaner regularly in order to clean upholstery. In case of necessity, use damped cloths or a gentle detergent. Clean plastic components with a mild detergent only, do not use aggressive chemical detergents.

■ **Service**

Repairs and maintenance of mechanism and piston must be performed by experts only.

**DE/ Der Gebrauch des Stuhls**

Der Bürodrehstuhl darf nur bestimmungsgemäß verwendet werden, unter Beachtung der allgemeinen Sorgfaltspflicht. Vermeiden Sie das Stoßen des Stuhls z.B. gegen Möbel. Der unsachgemäße Gebrauch des Stuhls für andere Zwecke (z.B. das Sitzen auf den Armlehnen) kann gefährlich sein und Unfälle verursachen.

■ **Pflegeanleitung**

Nutzen Sie einen Staubsauger um das Sitzpolster bei Bedarf zu säubern. Wenn es notwendig ist, reinigen Sie das Polster mit einem feuchten Tuch oder mit sanftem Feinwaschmittel. Verwenden Sie zur Reinigung der Kunststoffteile ausschließlich milde Reinigungsmitteln (z.B. Seifenlösung), keine aggressiven chemischen Mittel!



■ **Service**

Die Reparatur und Wartung der Mechanik und der Gasdruckfeder darf nur durch Fachleute durchgeführt werden.

LD SEATING.



pluto.

## CZ/ Montáž

1. Vyjměte díly z krabice
2. Nasaďte kolečka na kříž
3. Postavte kříž kolečky na podlahu a zasuňte píst do kříže
4. Nasaďte sedákový komplet na píst

## GB/ Assembling

1. Take parts out of the box
2. Fix castors onto the base
3. Place the base on the floor with castors down and insert piston into the base
4. Set the seating package on the lift

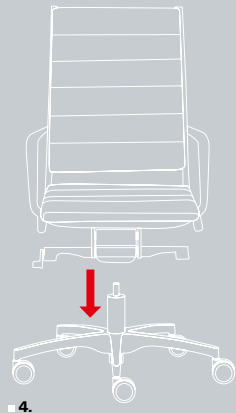
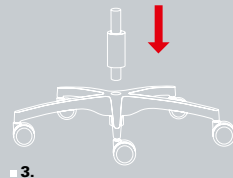
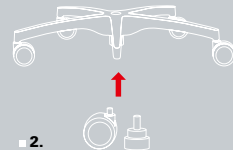
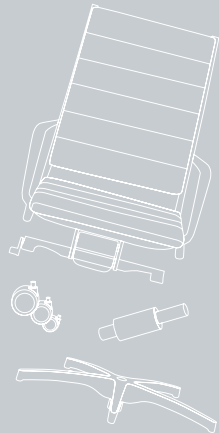
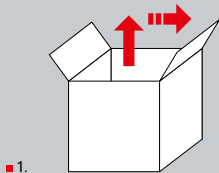
## DE/ Montage

1. Entnehmen Sie alle Teile aus dem Transportkarton
2. Stecken Sie die Rollen in das Fußkreuz
3. Stellen Sie das Fußkreuz auf den

Fußboden und stecken Sie den Gaslift in das Kreuzzentrum.

4. Stecken Sie nun das komplette Sitzteil auf den Gaslift auf.

**LD**  
seating





[www.ldseating.com](http://www.ldseating.com)