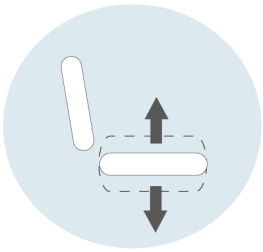
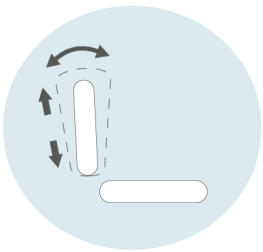
Zitinstructie, waar moet je op letten bij het instellen van een stoel?



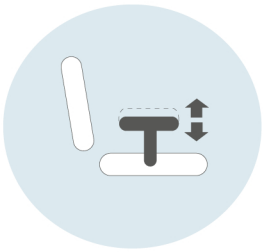
De juiste zithoogte

Zorg ervoor dat de zitting van de stoel op gelijke hoogte staat met de hoogte van je knieschijf, houd hierbij rekening met de invering van de stoel. Een te hoge zitting kan de beenzenuwen afknellen wat slapende benen veroorzaakt. Bij een te lage zitting neemt de rug automatisch een ronde vorm aan.
Ga op de stoel zitten, als het goed is staan je voeten nu plat op de grond en zijn je bovenbenen horizontaal.
De hoek tussen boven- en onderbeen moet ongeveer 90˚zijn.



Rugleuning

Neem plaats op de stoel en schuif helemaal naar achteren, de rand van de zitting moet de knieholten vrij laten (ongeveer een handbreedte).
Zorg dat je goed rechtop zit en beweeg de rugleuning naar voren en omhoog en omlaag.
De rugleuning zit goed als deze goed in de holte van de rug past.

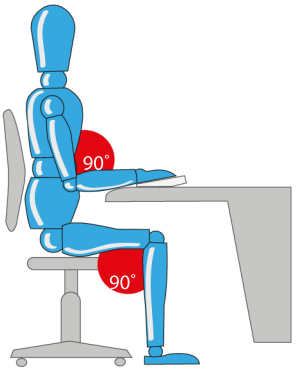


Armsteunen

Je armen wegen 10% van je totale lichaamsgewicht, en het is dus belangrijk dat deze goed worden ondersteund. Wanneer staan de armsteunen goed afgesteld? Ga rechtop op de stoel zitten en breng je vingertoppen naar de voorkant van je schouders. Druk je schouders en ellebogen naar beneden, het puntje van je elleboog moet nu de armsteunen raken.
Is dit het geval dan staan de armsteunen goed afgesteld.



Ongezonde zithouding



Gezonde zithouding



werkplaatsstoel.com
Voor al uw werkplaatsstoelen!