

# UW STOEL GOED INSTELLEN IN 8 STAPPEN



## 1. Zithoogte

Plaats de voeten ontspannen en vlak op de vloer en stel de hoogte zo in dat de hoek tussen boven- en onderbenen tenminste 90° is.

## 2. Zitdiepte

Stel de zitdiepte zo in dat tussen de knieholte en de voorzijde van de zitting minstens 3 cm ruimte is. Voor optimale ondersteuning van de bovenbenen én goede doorbloeding naar de onderbenen.

## 3. Rugleuninghoogte

De voorgevormde lendensteun in de rugleuning dient ter hoogte van de broeksband gepositioneerd te worden. Kies de juiste hoogte zodat de wervelkolom optimaal ondersteund wordt ter hoogte van de 4<sup>e</sup> en 5<sup>e</sup> lendenwervel.

## 4. Lendensteun, in diepte verstelbaar

De extra ondersteuning van de onderrug (lenden) kan door middel van de in diepte verstelbare lendensteun individueel aangepast worden. Sommige stoelen zijn hier standaard mee uitgerust, voor andere modellen is het optioneel.

## 5. Synchronotechniek

Activeer de bewegingstechniek van de stoel voor dynamisch en gezond zitten. Dankzij de beweging wordt het stofwisselingsproces in de tussenwervelschijven ondersteund, dit voorkomt vermoeidheid en mogelijke lichamelijke klachten.

## 6. Gewichtsregeling

Stel de tegendruk van de rugleuning in op het lichaamsgewicht, zodanig dat een optimaal evenwicht ontstaat tussen voldoende ondersteuning en comfortabele beweging.

## 7. Zitneiging

Bepaalde werkhoudingen behoeven speciale ondersteuning en een andere positie van het bekken. De neiging van de zitting is individueel in te stellen. Sommige stoelen zijn hier standaard mee uitgerust, voor andere modellen is het optioneel.

## 8. Armleggers

De juiste hoogte van de armleggers wordt bepaald door de armen ontspannen langs het lichaam te laten hangen en de onderarmen loodrecht op de armleggers te laten steunen. Daarbij dient de hoek tussen boven- en onderarmen ca. 90° te zijn. Het in hoogte verstelbare bureau dient vervolgens zo ingesteld te worden dat de bovenzijde van de armleggers en de bovenzijde van het bureaublad gelijk zijn.

De nek- en schouderspieren worden merkbaar ontlast waardoor verkrampten voorkomen worden.