

Instellen van de stoel en bewegend zitten

SCHOUDERS

De schouders zijn ontspannen.

ELLEBOGEN

De armleuningen ondersteunen de ellebogen. Ellebogen kort bij de romp zonder ze te raken.

RUG

Zit achteraan in de stoel. De holle kromming van de lage rug wordt ondersteund door de bolle kromming van de rugleuning. Zet de stoel in bewegende stand, de stoel volgt zo de lichaamsbewegingen.



BENEN

Hoek tussen bovenbenen en romp is groter dan 90°. De druk door de zitting is gelijk verdeeld over de dij. De benen kunnen vrij bewegen.

KNIEËN

Hoek in knieën tussen 90° en 100°. De voorkant van de zitting drukt niet tegen de knieholte.

VOETEN

De voeten staan stevig op de grond.

ARMLEUNINGHOOGTE

Hoek van >100° in je ellebogen. Armleuningen ondersteunen je ellebogen in werkhouding. Ellebogen kort bij de romp. Armleuningen aansluitend aan bureau.

ZITHOOGTE

Ga achteraan in je stoel zitten, plaats je voeten plat op de grond. Zorg ervoor dat de druk op je dijen egaal is.

ZITDIEPTE

Ga achteraan in je stoel zitten. Zorg voor maximale ondersteuning van je dijbenen. Er zijn 3 à 4 vingers tussen knieholte en zitting.

BEWEGEND ZITTEN

Zit actief en wissel van houding tijdens het werk. Langer dan 2 uur ononderbroken zitten vermijd je best. Vergeet daarom niet om regelmatig recht te staan.



Midden



Achteraan



Vooraan