

## BEELDSCHERMWERK JOUW IDEALE ZITPOSITIE



### TIP 1

Stel je zithoogte zo in dat je voeten plat op de grond steunen, en je bovenbenen een open hoek vormen met het bovenlichaam. De knie heeft een hoek van ongeveer 90°.



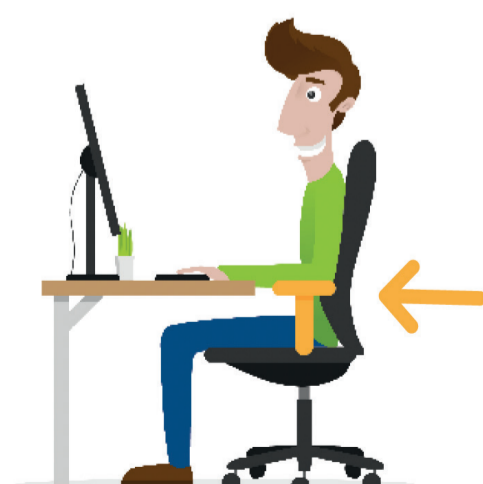
### TIP 2

Stel de zitdiepte van je stoel juist in door tussen de knieholte en de stoel een ruimte te laten van ongeveer een vuist breed.



### TIP 3

De rugleuning heeft een lendensteun om de juiste ondersteuning in de onderrug te voorzien. Stel deze lendensteun (via de zijkant van de rugleuning) zo in dat deze zich exact in de holte van je onderrug bevindt en je rug goed ondersteunt. Stel je stoel bovendien dynamisch (beweeglijk) in. Stel daarvoor de weerstand van de rugleuning in op basis van je gewicht. Hoe lichter je bent, hoe beweeglijker de stoel.



### TIP 4

Plaats de armsteunen zo opdat de onderarm een rechte hoek (90°) vormt met de bovenarm.