

# HOE STEL IK MIJN STOEL IN?



- 1 Plaats je voeten goed op de grond en zorg dat je bovenbeen een klein beetje afloopt, zodat je heup hoger is dan je knie. Dit zorgt voor een goede doorbloeding van je benen. De ideale hoek is 90°, of zelfs een klein beetje meer.
- 2 Het zitkussen moet het zitvlak en de bovenbenen ondersteunen. Draai aan de hendel aan de rechterkant. Met deze hendel verstel je zowel de rughoogte als de zitdiepte.

Stelregel is dat de ruimte tussen de voorkant van het zitkussen en je knieholte minimaal twee vingers tot maximaal een vuist is. Als deze ruimte groter is dan een vuist, kun je het gevoel krijgen dat je van de zitting af glijdt. Als de afstand tussen zitkussen en knieholte minder dan twee vingers is, schuurt de zitting in je knieholte wat irritatie oplevert.

- 3 Zorg dat de bolling van de rugleuning goed aansluit in de holling van je rug.
- 4 Armleggers: Om de hoogte aan te passen, druk je op de knop aan de binnenzijde van de armlegger om deze omhoog of omlaag te brengen. Je onderarm moet een hoek van ongeveer 90° graden vormen en bovenarmen en schouders moeten ontspannen zijn.
- 5 Je kunt de stoel vergrendelen door de pin aan de zijkant in te drukken. Ons advies is om de stoel niet te vergrendelen. Een dynamische stoel zorgt voor beweging en een optimale steun in iedere zithouding.

Gewichtsinstelling: Met de twee schuifknoppen aan de rechterkant kun je de gewichtsinstelling van het mechaniek persoonlijk instellen. De bovenste schuifknop regelt de voorwaartse weerstand, de onderste de achterwaartse weerstand.

Als je in de juiste zithouding geen voor- of achterwaartse druk voelt, staat de stoel goed ingesteld.

Als laatste stap stel je de bureauhoogte in. Zorg dat de bureauhoogte aansluit op de hoogte van de armleggers.

# WERKPLEKTIPS...

De optimale hoek tussen boven- en onderarm is 90°.

Voorkom optrekken van je schouders. Dit vermindert de doorbloeding en kan klachten tot gevolg hebben.



Bedien de muis dichtbij het lichaam. Dit kan met een compact toetsenbord of centraal gepositioneerde muis.

Stel de armleggerhoogte zo in dat de onderarm steunt en de schouders ontspannen

Zit goed rechtop en zorg dat de hoogte van de bolling van de rugleuning overeenkomt met de holling van je rug.

[www.opnieuw.nl](http://www.opnieuw.nl)

# ZITINSTRUCTIE HÅG H05 5300

