

HOE STEL IK MIJN STOEL IN?



Stap 1: Zithoogte

Door de hendel onderop de bureaustoel kan je de bureaustoel naar boven en naar beneden verstellen. Plaats je voeten op de grond en zorg hierbij dat je bovenbenen een klein beetje aflopen, op deze manier is je heup hoger dan je knie. Deze houding zorgt voor een goed doorbloeding van je benen. De ideale hoek is 90 graden, of een klein beetje meer.

Stap 2: Zitdiepte

Met de hendel rechtsonder kan je de diepte van de zitting verstellen. De regel is dat de ruimte tussen de voorkant van het zitkussen en je knieholte minimaal twee vingers tot maximaal een vuist is. Als deze afstand minder is dan twee vingers, schuurt de zitting in je knieholte wat irritatie kan opleveren en niet bevorderlijk is voor de doorbloeding.

Stap 3: Armleggers

Door het pinnetje onderaan de armleggers los te draaien kun je de armleggers naar boven en beneden afstellen. Houd er rekening mee dat de armleggers op dezelfde hoogte als je bureau afgesteld zijn. Laat je armen rusten op de armleggers, zorg hierbij dat je schouders ontspannen zijn. Je kunt de armleggers ook draaien en verticaal verschuiven. Door jouw handen naar je sleutelbeen te brengen, kan je checken of de armleggers goed zijn ingesteld. Raken je ellebogen nét de armleggers als je met je handen je sleutelbeen aanraakt? Dan zitten de armleggers op de juiste plek!

Stap 4: Losse stand en weerstand

Het is belangrijk om je stoel af en toe in de losse stand te zetten, hierdoor kan je rug bewegen en zullen rugklachten afnemen. Door de hendel links onderaan de bureaustoel naar beneden te klikken kun je de bureaustoel in de losse stand zetten. Met de draaiknop achter op de stoel kan je de weerstand aanpassen.

Stap 5: Lendesteun

Door aan de knoppen achterop de bureaustoel te draaien kun je de lendesteun aanpassen. De lendesteun ondersteunt je onderrug en het voorkomt de bolle houding van de rug, veel rugklachten kunnen hierdoor worden voorkomen. Zorg ervoor dat je de lendesteun zo instelt dat je onderrug in de natuurlijke holle stand is.

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.

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

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

www.opnieuw.nl

ZITINSTRUCTIE HAWORTH COMFORTO 77

