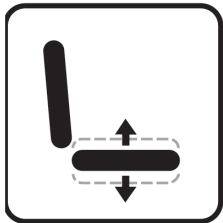
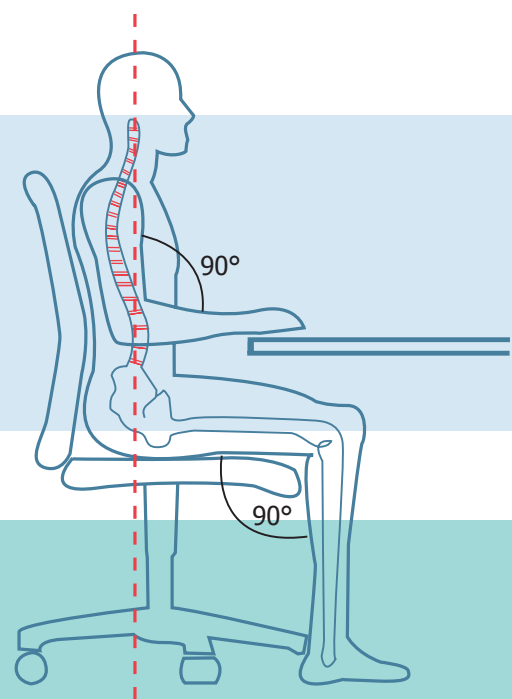
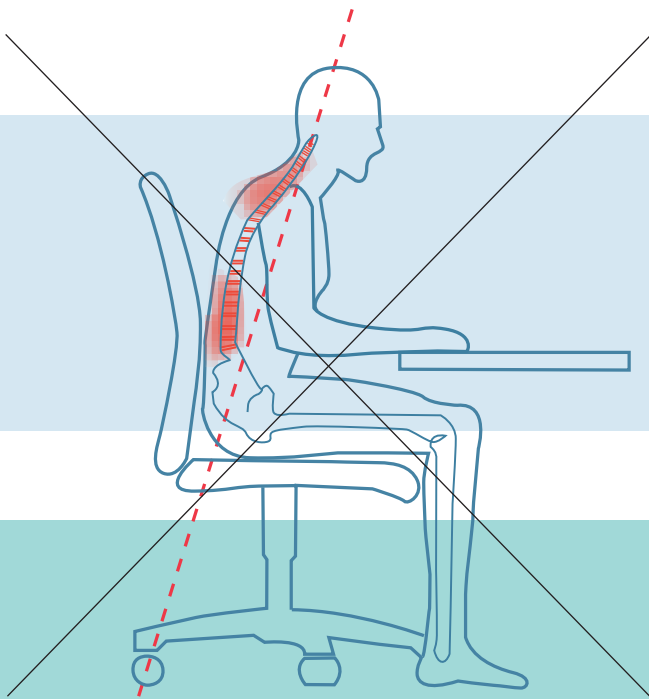


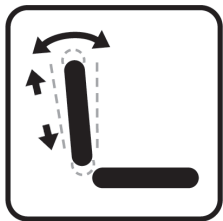
Ongezonde zithouding

Gezonde zithouding



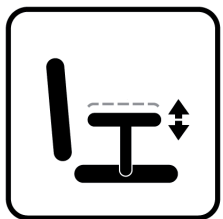
De zittinghoogte

Ga voor uw stoel staan en breng de zitting op gelijke hoogte met uw knieschijf (houd rekening met de inverting van de stoel). Ga zitten met uw voeten plat op de grond zodat uw bovenbenen horizontaal zijn. De hoek tussen boven- en onderbeen dient ongeveer 90° te zijn.



De rugleuning

Ga zitten en schuif naar achteren, de zittingrand dient de knieholten vrij te laten (handbreedte). Ga rechtop zitten en beweeg de rugleuning naar voren, omhoog of omlaag zodat deze goed in de holte van de rug past.



De armsteunen

Ga rechtop zitten en breng uw vingers naar de voorkant van uw schouder. Druk de schouders en de elleboogtoppen naar beneden. De elleboogtoppen dienen nu de armsteunen net te raken.

>> zitten.nl

