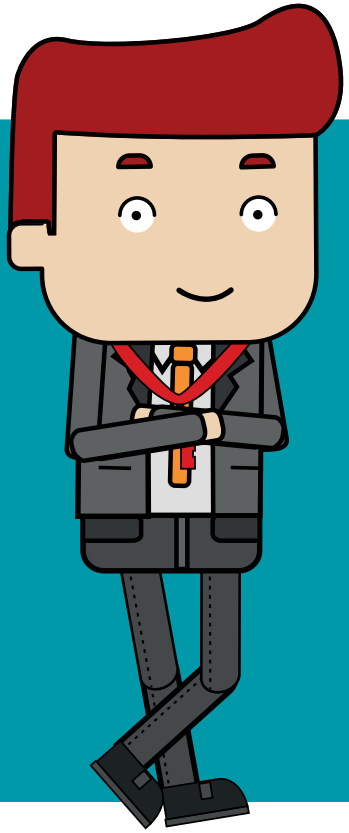
Beter zitten in 5 stappen

METHODE



Veel mensen zitten niet goed op de stoel. Hierdoor kunnen lichamelijke klachten ontstaan of verergeren. Voorkom of verhelp deze klachten door de bureaustoel goed in te stellen middels deze eenvoudige methode.

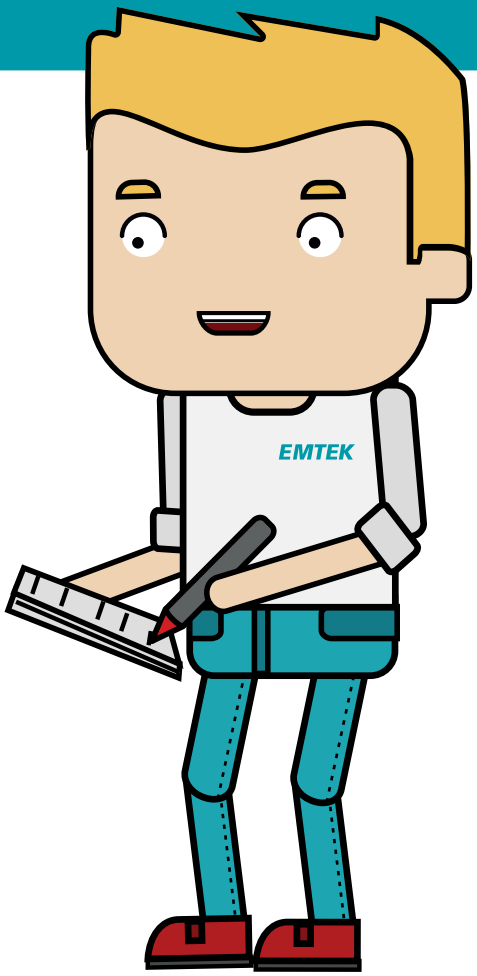
EMTEK ERGONOMICS

Zitcoach worden?

Ga naar **www.emtek.nl/zitcoach**

EMTEK Ergonomics B.V. Wijzend 62, 1613 KP Grootebroek (Nederland) **T** +31 (0)228 - 520 803 **E** info@emtek.nl **I** www.emtek.nl

Ga in de vrije ruimte op de bureaustoel zitten
(niet aan het bureau) en volg onderstaande stappen



1 Zithoogte
Ga goed op de stoel zitten met beide voeten stevig op de grond. De benen zijn gebogen in een hoek van ca. 90 graden. De druk onder het zitvlak moet gelijkmatig verdeeld zijn.

2 Zitdiepte
Ga met de rug goed tegen de rugleuning aan zitten. Tussen de zitting en knieholte moet ruimte zijn voor 3 tot 4 vingers (ca. 6 cm).

3 Rugleuning
Plaats de bolling van de rugleuning goed in de holte van de onderrug. Niet tegen het achterwerk! De rugleuning dient nu de wervelkolom te volgen. Bij vrouwen zit de holte in de onderrug vaak hoger dan bij mannen.

4 Armleuningen
Ontspan de schouders. Buig de armen in een hoek van ca. 90 graden. Stel de juiste hoogte in door de armpads tegen de onderarm aan te zetten. Stel de armleuningen zo smal mogelijk in. Voor vrouwen zijn de armleuningen vaak te wijd. De voorkant van de armleuningen dient gelijk met de buik te lopen of weinig ervoor.

5 Bureauhoogte
Stel de juiste bureauhoogte in door te kijken naar de armleuningen. Deze moeten ca. 1 cm boven het bureau steken.

EMTEK Ergonomics B.V. Wijzend 62, 1613 KP Grootebroek (Nederland) **T** +31 (0)228 - 520 803 **E** info@emtek.nl **I** www.emtek.nl