

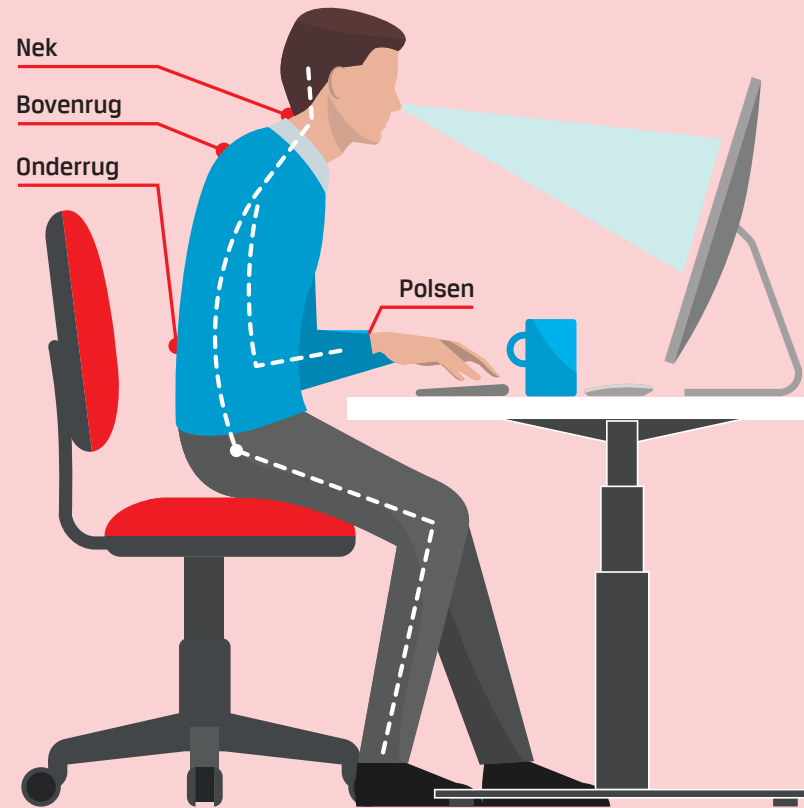
GOED ZITTEN? HOE DOE JE DAT

Vermijd klachten met de juiste zithouding

Vermoeidheid, ongemak en zelfs pijn kunnen worden veroorzaakt door een slechte zitpositie. Daarom een eenvoudige instructie om je te helpen bij een juiste zitpositie.



Verkeerde zithouding



VERBETER JE ZITHOUDING IN 7 STAPPEN

1. Ogen & nek

Richt je ogen op de bovenkant van de monitor of er iets onder.

2. Bovenrug

Steun je bovenrug door rechtop te zitten met je schouders ontspannen.

3. Armen & polsen

Ontspan je armen langs je zijde met de boven- en onderarm in een hoek van 90 graden. Houd je polsen recht met je vingers ontspannen.

4. Onderrug

Zit volledig tegen de rugleuning om ook je onderrug te ondersteunen.

5. Heupen & onderlichaam

Zorg dat je volledig tegen de rugleuning zit.

6. Knieën & onderbenen

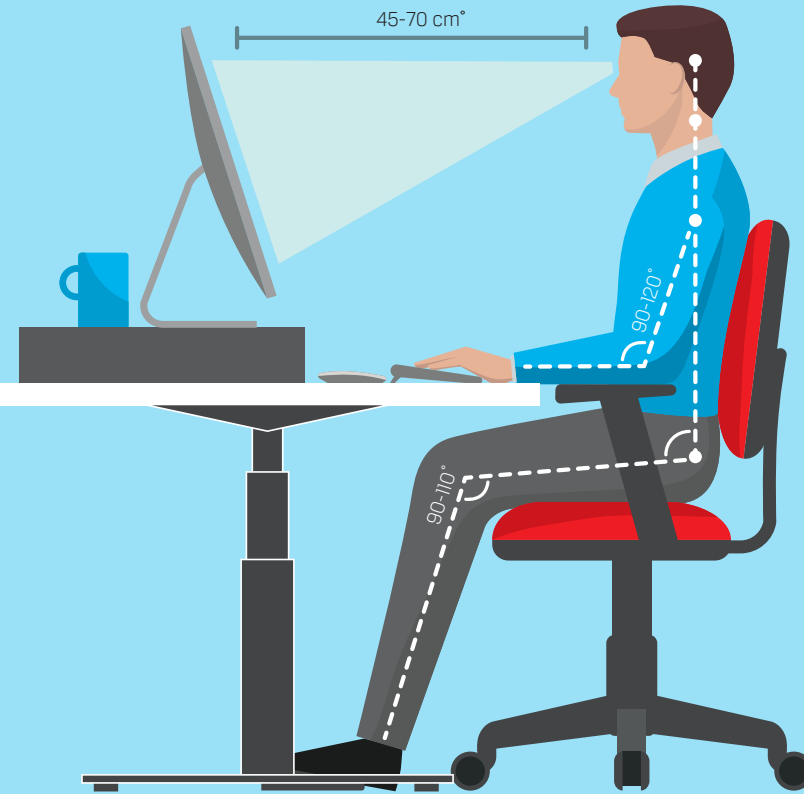
Je knieën en benen mogen de stoel niet raken en dienen 90 tot 110 graden van de dijnen gericht te zijn.

7. Zithoogte & voeten

Verstel je stoel, zodat je voeten plat op de grond rusten..



Goede zithouding



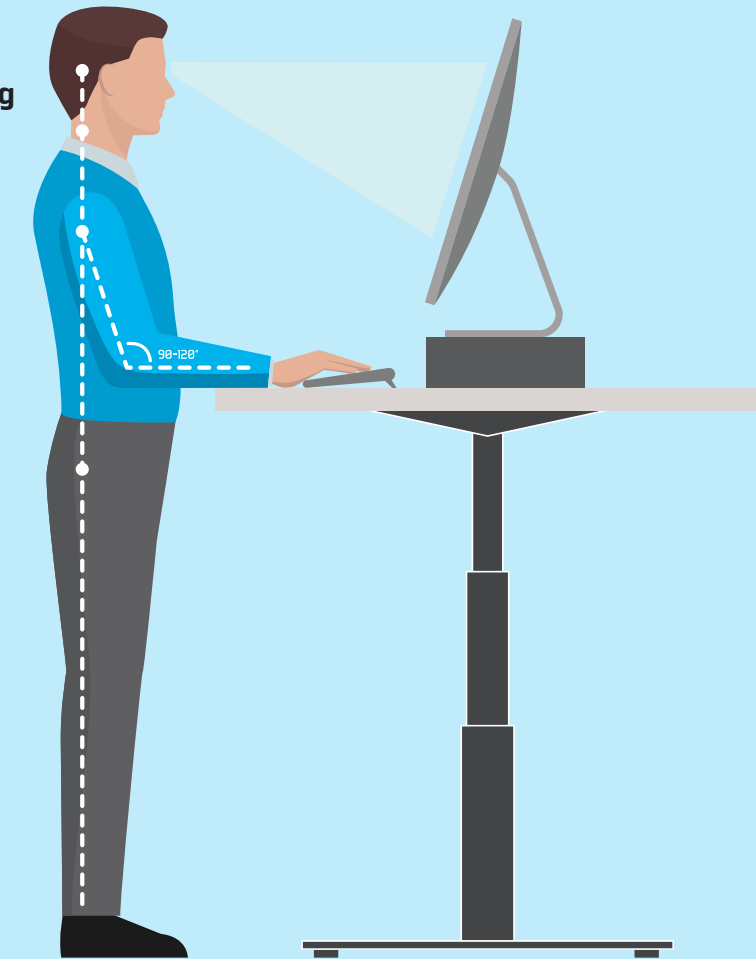
DE JUISTE STAHOUDING IN 3 STAPPEN

Vermijd klachten met de juiste stahouding

Vermoeidheid, ongemak en zelfs pijn kunnen worden veroorzaakt door een slechte lichaamshouding. Daarom een eenvoudige instructie om je te helpen bij een juiste stahouding.



Goede stahouding



1. Ogen & nek

Richt je ogen op de bovenkant van de monitor of iets eronder. Gebruik indien nodig een monitor-arm of standaard.

2. Rug & benen

Zorg dat je voeten en schouders in een rechte lijn staan.

3. Armen & polsen

Ontspan je armen langs je zijde met de boven- en onderarm in een hoek van 90-120 graden. Houd je polsen recht met je vingers ontspannen.