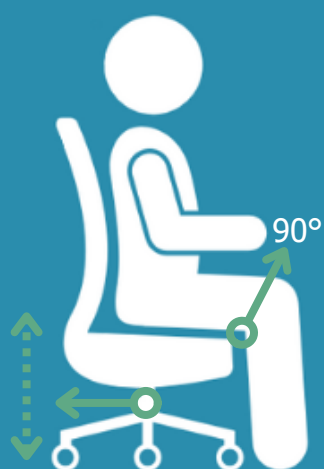


BUREAUSTOEL GOED INSTELLEN IN 4 STAPPEN



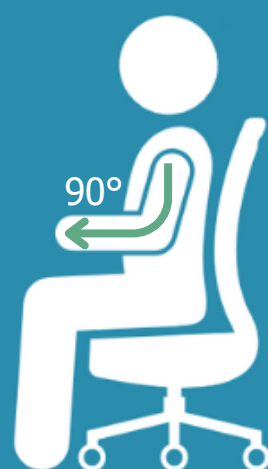
1. **ZITHOOGTE** instellen: Zet je voeten plat op de grond. Stel de stoelhoogte in zodat je knieën een hoek van 90 tot 110 graden vormen.

2. **ZITDIEPTE** instellen: Verstel de zitdiepte zodat er tussen je knieholtes en de stoelzitting een ruimte is van minimaal drie vingers tot maximaal een gesloten vuist.



3. **RUGLEUNING** instellen: Plaats de bolling van de rugleuning ter hoogte van de holte in je onderrug zodat de spanning op je rugspieren verminderd.

4. **ARMLEUNINGEN** instellen: Stel deze zo in dat je ellebogen dicht bij je lichaam zijn in een hoek van ongeveer 90 graden. Je schouders moeten ontspannen zijn wanneer je ellebogen rusten op de arMLEUNINGEN.



BONUS TIP

A. Gebruik de synchroniemechaniek: Zitting en rugleuning bewegen samen voor balans, actieve zithouding en betere bloedcirculatie.

B. Gewichtsafhankelijk in te stellen: Soepele bewegingen, minder druk op rug en dijen door aanpasbare weerstand.

C. Vergrendeloptie: Stabiliseer de rugleuning voor geconcentreerd werken.



**ERGONOMISCHE
BUREAUSTOEL KOPEN?**

WEBSHOP



SECOND-OFFICE.NL

DE PARTNER IN THUISWERKPLEKKEN