



Hoog-/laagverstelling

Aan de linkerzijde onder het midden van een zitting bevindt zich een hendel. Door deze omhoog te trekken kan de juiste hoogte van de stoel worden ingesteld. De hoogte van de stoel staat juist ingesteld als de druk op de bovenbenen gelijkmatig verdeeld wordt.

Zitting-/rugleuninghoek-verstelling

Aan de rechterzijde onder de zitting zit 1 hendel. Door deze hendel (zie nr. 3 op de foto) omhoog te trekken kunnen de zittinghoek en de rugleuninghoek traploos worden ingesteld. Afhankelijk van de activiteit kan de stoel in een zo comfortabel mogelijke hoek worden ingesteld. De meeste mensen vinden het prettig als de zitting enigszins achterover helt. Je krijgt dan niet het gevoel dat je uit de stoel glijdt.

Rugleuning-/lendensteunhoogte

De onderzijde van de rugleuning bestaat uit een bolling (lendensteun) die in de holte van de onderrug dient te worden gezet. Hiervoor zit onder de rugleuning aan de achterzijde van het mechanisme een draaiknop (zie nr. 4 op de foto). Door de knop los te draaien kan de rugleuning op de juiste hoogte worden ingesteld. Daarna de knop weer stevig vastdraaien.

Oppombare lendensteunverstelling

Als de stoel is uitgevoerd met een oppombare lendensteun kan een optimale lendenondersteuning worden bereikt. Door het balgje (zie nr. 2 op de foto) beurtelings in te knijpen en weer losgelaten kan de lendensteun dikker worden opgepompt. Op het balgje zit een knopje. Als dat wordt ingedrukt ontsnapt er lucht en wordt de lendensteun weer dunner. Regelmatig oppompen en weer leeg laten lopen zorgt voor bewuster zitten en zal eventuele rugklachten verminderen.

ArMLEuninghoogte

Onder de armleggers bevindt zich een knop (zie nr. 1 op de foto). Door deze omhoog te trekken kunnen de armleuningen op de juiste hoogte worden ingesteld. De onderarmen dienen te worden ondersteund zonder dat de schouders worden opgetild.

Bureauhoogte

Voor lees- en schrijfwerk moet het bureau gelijk staan met de bovenkant van de armleuningen. Voor typewerk dient het bureau 2 cm lager te staan dan de bovenkant van de armleuningen. Voor een correcte werkpositie is het raadzaam om te werken met een bureau dat in hoogte instelbaar is.

Algemeen

De combinatie van een goede zitting en rugleuning, houdingcorrectie door een juiste lendenondersteuning, en een juiste positie van armleuningen zorgt voor een ontspannen en comfortabele zit. Hierdoor ontstaan minder klachten, zoals RSI en vermoeidheid. Men dient voor het overige te zorgen voor een correcte werkplek.