



ALGEMEEN

Welk instrument u ook bespeelt, u moet altijd in de juiste houding zitten: rechtop en met een holle rug. Met de **ArtiZit®** is dat goed mogelijk.

De juiste zithoogte

De hoogte van de stoel kan worden ingesteld door middel van de gasveerhendel aan de linkerkant onder de zitting (**nr. 1**). De hoogte van de voorkant van de zitting moet dezelfde zijn als de hoogte van uw knieholten en dan zodanig dat deze niet worden afgekneld. De druk op de onderbenen moet egaal verdeeld worden.



Voor **pianisten** is het van belang om met horizontale armen en handen boven het klavier te zitten. Handen gestrekt (niet gebogen) en niet met opgetrokken schouders.

Zittinghoek

Met hendel **nr. 2** kan de zitting voor- en achterover worden ingesteld. Als een voor uzelf comfortabele en/of geschikte zittinghoek is gevonden moet u mogelijk de hoogte van de stoel iets aanpassen.

Zitdiepte

Met hendel **nr. 3** kunt u de rugleuning naar voren en achteren instellen en zodoende de correcte zitdiepte bereiken. Ongeacht uw lengte en het instrument dat u bespeelt kan de rugleuning uw onderrug goed ondersteunen.

Rugleuninghoogte

Ga op de stoel zitten en plaats de rugleuning omhoog/omlaag in de holte van uw rug. Door middel van de draaiknop (**nr. 5**) kunt u de hoogte van de rugleuning fixeren. Hierdoor bereikt u een perfecte lendenondersteuning.

Voetenring

Als uw stoel is voorzien van een voetenring kunt u deze op de juiste hoogte instellen door middel van het losdraaien van knop **nr. 4**. Zet de voetenring op de juiste hoogte en draai de knop weer vast.

Als u vragen heeft: Bel of mail naar **ERGOKÉ**.