









# GA LEKKER ZITTEN MAN!

Stel je stoel juist in en neem een goede zitpositie in. Zo doe je dat:

Stap voor stap:		Stap voor stap:	
	<b>1 Stoelafstand</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Voet op pedaal, licht indrukken, stoel schuiven.</li></ul>		<b>3 Zitting-instelling</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Zitting geeft bovenbenen voldoende steun.</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Stand (hoek) van de voet moet prettig aanvoelen.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Tussen knie en zitting past net een vuist (<math>\pm 10</math> cm).</li></ul>
	<b>2 Stoelhoogte</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Bovenbenen ongeveer horizontaal (knie net iets hoger dan de heup).</li></ul>		<b>4 Rugleuning en lendensteun</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Stand rugleuning: 95 tot 115 graden</li></ul>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Hoek boven- / onderbenen: 100 tot 120 graden.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>• Lendensteun 'net voelen' is precies goed.</li></ul>