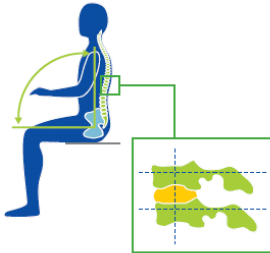


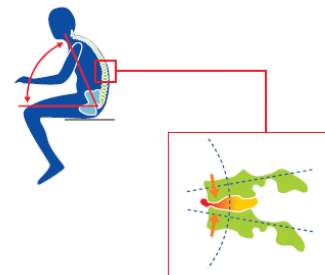
Goed zitten



- Wervelkolom in de natuurlijke S-vorm
- Gelijkmatige drukverdeling op de tussenwervelschijven
- Goede doorbloeding van de tussenwervelschijven
- Goede voeding tussenwervelschijven

Verkeerd zitten

- Hoofdpijn
- Verkramping
- Verkeerde lichaamshouding
- Beschadiging van de tussenwervelschijven
- Verstoorde doorbloeding
- Spataderen



Langdurig zitten in één houding en de gevolgen daarvan

Wanneer men langdurig in één houding zit, neemt het risico op klachten significant toe. Om negatieve gevolgen van statische belasting te voorkomen is het van belang dat er beweging mogelijk is in zoveel mogelijk gewrichten. Het is wetenschappelijk aangetoond dat bewegen zorgt voor herstel van de weefsels en schade aan gewrichten, pezen en spieren voorkomt. Kortom: beweging is essentieel voor het menselijk lichaam!

Positieve effecten van synchroontechniek van Interstuhl

- Synchroontechniek combineert een achterwaartse beweging van de rugleuning met een daarop afgestemde, kleinere, neiging van de zitting; de gebruiker blijft in beweging tijdens het zitten en men kan wisselen tussen verschillende zithoudingen.
- de gebruiker hoeft zich niet langer aan de stoel aan te passen. De stoel kan worden aangepast aan de zithoudingen en lichaamsafmetingen van de gebruiker.
- de verandering van de openingshoek tussen boven en onderlichaam vermindert de belemmering van de spijsvertering die ontstaat bij zitten in een vaste hoek.
- tijdens het bewegen van het bovenlichaam naar achteren (in de relaxhouding) is "uitglijden" uit de stoel niet mogelijk. De negatieve neiging naar achteren (naar onderen) is groot genoeg – ca. 8° - om de afschuifkracht op te vangen.
- het vermindert het risico op het ontstaan van fysieke blessures.

Een stoel goed instellen in zeven stappen

1) Zithoogte

Plaats de voeten ontspannen en vlak op de vloer en stel de hoogte zo in dat de hoek tussen boven- en onderbenen tenminste 90° is.

2) Zitdiepte

Stel de zitdiepte zo in dat tussen knieholte en de voorzijde van de zitting minstens 3 cm ruimte is. Voor optimale ondersteuning én goede doorbloeding naar de onderbenen.

3) Rugleuninghoogte

De voorgevormde lendensteun in de rugleuning dient ter hoogte van de broeksband te worden geplaatst. De wervelkolom is dan optimaal ondersteund ter hoogte van de 4^e en 5^e lendenwervel.

4) Lendensteun

De extra ondersteuning van de onderrug kan door middel van de in diepte verstelbare lendensteun individueel aangepast worden.

5) Armleggers

De juiste hoogte van de armleggers wordt bepaald door de armen ontspannen langs het lichaam te laten hangen en de onderarmen loodrecht op de armleggers te laten steunen.

Daarbij dient de hoek tussen boven- en onderarmen ca. 90° te zijn.

Het in hoogte verstelbare bureau dient vervolgens zo ingesteld te worden dat de bovenzijde van de armleggers en de bovenzijde van het bureau gelijk zijn.

De nek- en schouderspieren worden merkbaar minder belast waardoor verkrampingen minder voorkomen.

De armleggers kunnen tevens in breedte en diepte worden versteld en zijn zwenkbaar.

6) Synchronotechniek

Activeer de bewegingstechniek van de stoel door dynamisch en gezond zitten.

Dankzij de beweging wordt het stofwisselingsproces tussen de tussenwervelschijven ondersteund. Dit werkt preventief voor het voorkomen van vermoeidheid en mogelijke lichamelijke klachten.

7) Gewichtsregeling

Stel de tegendruk van de rugleuning in op het lichaamsgewicht, zodanig dat er een balans ontstaat tussen ondersteuning en comfortabele beweging.