**staopstoelen.nl**
SPECIALIST IN ERGONOMISCH ZITCOMFORT • FITFORM DEALER

# Zithouding Checklist

Evalueer uw huidige stoel in 5 concrete stappen



## Advies van Bewegingstechnoloog Geertjan Klein Haneveld

"Veel senioren hebben ongemerkt last van rug-, nek- of beenpijn omdat hun stoel net niet op hun lichaamsmaten is afgesteld. Met deze 5 controlepunten ontdekt u binnen enkele minuten of uw huidige stoel u nog wel de juiste ondersteuning biedt."

### 1 De Zithoogte — Steun onder de voetzolen

Rusten beide voetzolen plat op de vloer, met de knieën en heupen in een ontspannen hoek van 90 graden?

**Risico:** Te hoog knelt bloedvaten in de knieholte af (dikke benen). Te laag overbelast onderrug en bekken bij opstaan.

☐ Goed afgesteld
☐ Aandachtspunt

### 2 De Zitdiepte — Ruimte achter de knieholte

Past er een handbreedte (circa 2 tot 4 vingers) tussen de zitting en uw knieholte als u goed achterin zit?

**Risico:** Te diep dwingt tot onderuitzakken (bolle rug). Te ondiep geeft te weinig draagvlak aan de bovenbenen.

☐ Goed afgesteld
☐ Aandachtspunt

### 3 De Lendensteun — Natuurlijke S-curve van de rug

Sluit de rugleuning over de volle lengte aan en voelt u steun in de holling van uw onderrug (zonder los kussen)?

**Risico:** Zonder actieve lendensteun zakt de wervelkolom in. Dit veroorzaakt zeurende lage rugpijn en stijfheid.

☐ Goed afgesteld
☐ Aandachtspunt

### 4 De Armleggers — Ontspanning in schouders en nek

Rusten uw onderarmen ontspannen op de armleuningen met lage schouders (zonder ze te moeten optrekken)?

**Risico:** Te hoge armleggers geven schouder- en nekkramp. Te lage armleggers nodigen uit tot scheefhangen.

☐ Goed afgesteld
☐ Aandachtspunt

### 5 Het Opstaan — Behoud van mobiliteit en veiligheid

Kunt u in één soepele beweging zelfstandig opstaan, zonder eerst heen en weer te moeten schommelen?

**Risico:** Moeite met opstaan vergroot het valgevaar. Een elektrische sta-op stoel ontlast heupen en knieën direct.

☐ Goed afgesteld
☐ Aandachtspunt

## Uw Uitslag — Heeft u 1 of meerdere 'Aandachtspunten' aangevinkt?

Dan sluit uw stoel niet meer goed aan op uw lichaam. Goed zitten is écht maatwerk: een goede sta-op stoel wordt op uw **exacte zithoogte, zitdiepte en armleuninghoogte** ingesteld.

- Gratis inmeting in onze showroom Dordrecht
- Mogelijkheid tot gratis thuispassing in de regio
- Topoccasions v.a. € 1.050,- & nieuw Fitform
- Gratis bezorging & direct op maat afgesteld

**FITFORM CPO • HET SLIMME CIRCULAIRE ALTERNATIEF**

In tegenstelling tot particulier Marktplaats krijgt elke Fitform CPO stoel **altijd nieuw koudschuim, nieuwe bekleding en 30-punts Linak keuring** met 24 mnd garantie. Uw oude stoel levert tot **€ 350,- inruilpremie** op.

**v.a. € 1.200,-**
na inruil op maat

**staopstoelen.nl** • Merwedestraat 239, 3313 GT Dordrecht • Telefoon: 078 – 631 4858