









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