



## AGRO & ARBO GOED ZITTEN DOE JE ZO!

Stap voor stap:



### 1 Stoelafstand

- Voet op pedaal, licht indrukken, stoel schuiven.



- Stand (hoek) van de voet moet prettig aanvoelen.



### 2 Stoelhoogte

- Bovenbenen ongeveer horizontaal (knie net iets hoger dan de heup).



- Hoek boven- / onderbenen: 100 tot 120 graden.

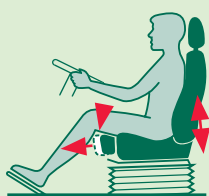
BETTER

WERKT



**AGRO & ARBO**  
**GOED ZITTEN DOE JE ZO!**

Stap voor stap:



**3 Zitting-instelling**

- Zitting geeft bovenbenen voldoende steun.



- Tussen knie en zitting past net een vuist ( $\pm 10$  cm).



**4 Rugleuning en lendensteun**

- Stand rugleuning: 95 tot 115 graden



- Lendensteun 'net voelen' is precies goed.

Bron: SAVAS

**WERKT**

**BETTER**