



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.”



De Zithoogte — Steun onder de voetzolen

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

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

☐ Goed afgesteld
☐ Aandachtspunt



De Zitdiepte — Ruimte achter de knieholte

Past er een platte hand (circa 2 tot 4 vingers) tussen de voorzijde van de zitting en de achterkant van uw knieholte als u goed achterin zit?

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

☐ Goed afgesteld
☐ Aandachtspunt



De Lendensteun — Natuurlijke S-curve van de rug

Sluit de rugleuning over de volle lengte aan en voelt u duidelijke steun in de holling van uw onderrug (zonder losse kussentjes te gebruiken)?

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

☐ Goed afgesteld
☐ Aandachtspunt



De Armleggers — Ontspanning in schouders en nek

Rusten uw onderarmen ontspannen op de armleuningen met de schouders laag en vrij (zonder dat u ze omhoog moet duwen of scheef hangt)?

Risico bij afwijking: Te hoge armleggers veroorzaken kramp en spanningshoofdpijn. Te lage armleggers nodigen uit tot zijwaarts scheefhangen.

☐ Goed afgesteld
☐ Aandachtspunt



Het Opstaan — Behoud van mobiliteit en veiligheid

Kunt u in één soepele beweging zelfstandig opstaan, zonder eerst heen en weer te schommelen of steun van een ander nodig te hebben?

Risico bij afwijking: Moeite met opstaan vergroot het valgevaar aanzienlijk. 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