

VLUV ZITBAL MAAT BEPALEN

Om te bepalen welke maat VLUV zitbal bij u past, zijn er 3 regels vastgesteld.

REGEL 1: Lichaamslengte

REGEL 2: Positie van het bekken tot de knieën

REGEL 3: Toepassing van de bal: werkplek

REGEL 1: SELECTIE OP LICHAAMSHOOGTE

- 160 cm of kleinere lichaamslengte = 50 – 55 cm zitbal
- 160 cm – 180 cm lichaamslengte = 60 – 65 cm zitbal
- 180 cm of groter lichaamslengte = 70 – 75 cm zitbal

Mocht u van de zitbal gebruik maken in vrije ruimtes, waaronder een woonkamer, lounge of gymnastiekactiviteiten, is deze regel in de meeste gevallen van toepassing.

REGEL 2: POSITIE VAN HET BEKKEN T.O.V. DE KNEIËN

De zithoogte is correct als het bekken iets boven de knieën is geplaatst, zodat de dijen iets naar beneden zijn geheld. Hierdoor kan het lichaam meer rechtop zitten. Ga op een lage stoel zitten om de juiste hoogte te meten. Draag de schoenen die je normaal tijdens het gebruik van de zitbal zult dragen. Plaats boeken of andere platte voorwerpen onder je billen totdat je dijen naar beneden worden geheld. Het bovenste deel van de knie moet lager dan je bekken worden geplaatst. Zorg ervoor dat je veilig en rechtop zit.

- Waarde tussen 40 – 50 cm (gemeten vanaf de grond), kies dan voor een Ø Zitbal 50 – 55 cm
- Waarde tussen 50 – 60 cm (gemeten vanaf de grond), kies dan voor een Ø Zitbal 60 – 65 cm
- Waarde tussen 60 – 65 cm (gemeten vanaf de grond), kies dan voor een Ø Zitbal 70 – 75 cm

REGEL 3: TOEPASSING VAN DE BAL: WERKPLEK

Verstelbaar bureau

Voor het gebruik van de VLUV zitbal aan een bureau is het belangrijk om de bureauhoogte correct aan te passen. De hoogte van het bureau moet verstelbaar zijn tussen 68 en 82 cm. De hoogte is correct ingesteld als jouw bekken zich in een iets hogere positie bevindt dan de knieën (zie regel 2). Een andere factor is dat je je onderarmen op het bureaublad kunt plaatsen. (Ga altijd rechtop zitten.)

Niet-verstelbaar bureau

Als de hoogte-instelling van uw bureau niet mogelijk is en de hoogte van het bureaublad varieert tussen 68 en 72 cm, raden we aan om de 65 cm versie van de VLUV-bal te gebruiken, zelfs als jouw lichaamslengte hoger is dan 175 cm. Hiermee kun je je benen onder de tafel passen. (De positie van het bekken op de knieën is in dat geval niet perfect, maar het zitcomfort is hoger. Onze aanbeveling is om over te schakelen naar een verstelbare tafel om een gezondere werkhouding mogelijk te maken.)