

# VLUV MATEN:

Om te beslissen welke maat VLUV zitbal bij jou past, hebben we 3 regels gedefinieerd.

REGEL 1: Lichaamslengte

REGEL 2: Positie van het bekken tot de knieën

REGEL 3: Toepassing van de bal: werkplek

## REGEL 1 / SELECTIE OP LICHAAMHOOGTE

- 155 cm - 180 cm lichaamslengte = 65 cm zitbal
- 180 cm - 200 cm lichaamslengte = 75 cm zitbal

Deze regel is in de meeste gevallen van toepassing, vooral als je de zitbal in een vrije ruimte gebruikt zoals een woonkamer, lounge of voor gymnastiekactiviteiten.

## REGEL 2 / POSITIE VAN HET BEKKEN T.O.V DE KNIËN

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. Meet de afstand van de vloer tot de zithoogte.

- Waarde tussen 50-60 cm Ø Zitbal 65 cm
- Waarde tussen 60-65 cm Ø Zitbal 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.)

