



Checklist voor bureauihouding

Elke 30 min. even rechtstaan

- Bureau dwars t.o.v. raam
- Plaats bureaustoel dicht tegen bureau aan
- Ellebogen leunen op armsteunen - net iets lager dan bureau
- Voeten volledig op de grond, knieën lager dan heupen
- Ruimte tussen knie en stoel (vuist past ertussen)
- Lage rugsteun van stoel komt net boven broeksriem uit
- Stel rugleuning dynamisch in (bij verstelbare stoel)
- Steun met schouders tegen rugleuning, leun licht achterover
- Tafel verstelbaar: ellebooghoogte
- Scherm op ongeveer armlengte (50-70 cm)
- Bovenkant scherm: ooghoogte (schouders ontspannen)
- Scherm en toetsenbord recht voor je
- Toetsenbord ong. 15 cm van de rand, pootjes ingeklapt
- Muis bewegen vanuit voorarm, niet vanuit pols (geen matje)

Iedere 20 minuten - 20 seconden weggijken - 6 m ver