



- 1 Voeten plat op de grond
- 2 Zithoogte: bekken hoger dan knieën
- 3 Zitdiepte: een vuist ruimte in de knieholte
- 4 Steun lage rug: bolle vorm boven de broeksriem
- 5 Tafel op ellebooghoogte
- 6 Bovenrand scherm op ooghoogte
- 7 Kijkafstand op armlengte afstand
- 8 Toetsenbord: ontspannen houding, ondersteuning van handen en polsen
- 9 Voldoende vrije ruimte voor muis
- 10 Doorbreek het zitten



Strek je benen
elk halfuur



Voorzie
degelijk
meubilair



Varieer taken
en houding