

waarom een Score zadelkruk?

Gewoon gezond zitten en lekker werken? Dat doe je op een Score zadelkruk. Want deze brengt in feite het beste van twee werelden samen: enerzijds de gezonde houding van het staan en anderzijds de stabiliteit en het comfort van traditioneel zitten. Rechtop, in een ontspannen, comfortabele houding die voor je rug, nek, schouders en armen zo natuurlijk mogelijk voelt. Zodat je lichaam tijdens het werk alle ruimte heeft om optimaal te functioneren. Want op deze manier is zitten niet alleen een stuk gezonder, je voelt je ook fitter, je kunt je langer concentreren en hebt aan het einde van de dag nog energie over om andere dingen te doen.

ziekterverzuim voorkomen

Want werknemers die veel zitten - langdurig moeten staan of steeds dezelfde beweging maken voor hun werk - dwingen hun lichaam vaak langdurig in een bepaalde houding. Wanneer die houding verkeerd is, kan dit op lange termijn leiden tot fysieke klachten, met langdurig ziekterverzuim als mogelijk gevolg. Investeren in 'goed zitten' betaalt zichzelf al snel uit. Het is één van de weinige betaalbare manieren om ziekterverzuim te voorkomen. Werknemers blij; werkgevers blij!

Daarom een Score zadelkruk!

hoe zit je gezond op een zadelkruk

Onderuitgezakt zitten is er op een zadelkruk niet bij. Want zelfs wanneer je moe bent, zorgt een zadelkruk ervoor dat je een natuurlijke en actieve zithouding houdt. En dát is wat we bedoelen met het beste van twee werelden. Je lichaam blijft op een zadelkruk automatisch gezond rechtop, terwijl je toch ontspannen zit. Dat is de filosofie achter de Score zadelkruk.

zo zorg je voor de juiste instelling

Zit je actief en toch ontspannen en comfortabel? Dan heb je je zadelkruk goed ingesteld. Maar waar moet je op letten om dit voor elkaar te krijgen? Wanneer je op je zadelkruk zit, is het belangrijk dat je zo hoog mogelijk zit terwijl je voeten nog steeds op de grond staan. Hierdoor kantelt je bekken, neemt je lichaam automatisch een 'neutrale houding' aan waarin je spieren en wervelkolom zo min mogelijk worden belast. En dát voorkomt weer rug-, nek- en schouderklachten. Kortom: met je juiste instelling kun je op een zadelkruk gewoon gezond zitten en lekker werken.

Bevordert de natuurlijke S-curve in je wervelkolom

Kantelt het bekken

Optimaal is om de benen in een open heuphoek van circa 125° te plaatsen

Plaats je benen in een lichte spreidstand zodat je gemakkelijk heen en weer kan rollen

