



Voor mensen die het allerbeste willen of nodig hebben op gebied van zitcomfort is er Fitform.

De Wellnesscollectie van Fitform bestaat uit eigentijdse en comfortabele relax- en sta-opfauteuils met vele verstel- en instelmogelijkheden. Fauteuils die voldoen aan de meest actuele, wetenschappelijke inzichten op ergonomisch gebied. Het grootste deel van de Fitform-fauteuils wordt met de hand gemaakt, waardoor de fauteuils geheel op uw persoonlijke wensen kunnen worden afgestemd. De fauteuils hebben ongekende mogelijkheden qua maatwerk, instelling, ondersteuning, kanteling en verstelling. Door de eigentijdse vormgeving en de ruime keuze in bekleding passen de fauteuils van Fitform in vrijwel ieder interieur.

Fitform, als alleen het allerbeste zitcomfort goed genoeg is.

Gezond zitten is belangrijk

Gezond eten, veel bewegen, genoeg slaap; factoren die bijdragen aan een goede gezondheid. Maar goed zitten is een – vaak onderschatte – factor die bijdraagt aan een goede houding én uw gezondheid.

Uit onderzoek blijkt dat 80 tot 90 procent van de Nederlanders verkeerd zit. Achteroverhangen, lui op de bank liggen: in eerste instantie geef je je spieren rust. Maar na een tijdje kunt u behoorlijke klachten krijgen zoals bijvoorbeeld rugklachten, aderafkneling of weefselirritatie.

Maar wat is dan precies gezond zitten?

Een goede zithouding ondersteunt de natuurlijke S-vorm van de wervelkolom, zodat het lichaam volkomen ontspannen is. Die goede zithouding kan alleen langdurig tot stand komen wanneer een zitmeubel past bij de lichaamsbouw van de gebruiker. De vijf basisvoorwaarden voor een optimale zithouding zijn :

- De juiste zithoogte
- De juiste zithoek
- De juiste zitdiepte
- De juiste armleggerhoogte
- De juiste lendenondersteuning



Eigenlijk helemaal niet zo vreemd. We kopen onze kleding en schoenen immers ook op maat. Waarom zouden we dan wel allemaal goed in dezelfde zitmeubelen passen?

De juiste zithoogte

Vaak denken mensen dat ze extra hoog moeten zitten om gemakkelijk te kunnen opstaan. Bij een te hoge zit is het opstaan echter even moeilijk als bij een te lage zit. Doordat men moeilijk met de voeten bij de grond kan komen, moet men enorm veel kracht in de armen hebben om gemakkelijk op te staan. Daarbij komt dat houdingsvariatie (gaan verzitten) hierdoor moeilijker wordt. Een te hoge zitting kan bovendien de beenzenuwen afknellen, wat slapende benen veroorzaakt. Bij een te lage zitting neemt de rug automatisch een ronde vorm aan. U kunt dit zelf controleren door te gaan zitten en van één been de knie op te trekken. U voelt dan dat uw rug vanzelf gaat bollen. Een te lage zitting kan tevens afknelling van de darmen veroorzaken (opgeblazen gevoel, slechte stoelgang.) Let op: de juiste zithoogte bereikt u wanneer uw benen in een hoek van 90° op de grond staan. Een platte hand moet tussen de bovenkant van uw knieholte en de zitting kunnen worden geschoven.



De juiste zithoek

De juiste zithoek is van groot belang. Bij een te schuine hoek tussen de rugleuning en de zitting treden er afschuifkrachten op. Daardoor gaat men onderuit zakken en is de ondersteuning niet meer optimaal. Dit effect treedt onder andere op bij stoelen waarvan uitsluitend de rugleuning naar achteren kan worden versteld.

Let op: de juiste zithoek is een vaste waarde van tussen de 95 en 105°. Bij een schuinere rug zakt men automatisch onderuit.

De juiste zitdiepte

De zitdiepte van de meeste bankstellen is te diep. Vanuit het oogpunt van vormgeving worden bankstellen standaard vervaardigd met een zitdiepte van 53/54 cm.

Een te diepe zitting veroorzaakt altijd onderuitzakken. Dit heeft een bolle rug tot gevolg en maakt het opstaan en gaan verzitten moeilijker.

Let op: zorg ervoor dat uw lichaam goed aansluit op de onderkant van de rugleuning van de stoel. Als een platte hand tussen de binnenkant van de knieholte en de zitting kan worden geplaatst, dan is de zitdiepte juist.

De juiste armleggerhoogte

Armen wegen 10% van het lichaamsgewicht. Om goed te kunnen uitrusten, moeten ook de armen worden ondersteund. Wanneer de armleggers te laag zijn, gaan mensen automatisch onderuit zakken om de armen op de armleggers te laten steunen. Gevolg: een bolle rug. Ook gaan ze vaak op één van de armleggers hangen, waardoor ze scheef in de stoel zitten. Te hoge armleggers, waarbij de schouders overdreven zijn opgetrokken, kunnen krampen in hals en nek veroorzaken.

Let op: bij de juiste armleggerhoogte zijn de schouders recht en leunen de armen in een hoek van 90° op de armleggers.



De juiste lendenondersteuning

Hoewel elke wervelkolom een licht gebogen s-vorm heeft, is de gedetailleerde vorm van iedere wervelkolom uniek. Bij het zitten treden er vooral op de lendenwervels zeer grote belastingen op. 70 tot 80% van de rugklachten vindt hier zijn oorsprong. Omdat de romplengte en de kromming van de wervelkolom van persoon tot persoon sterk verschillen, moet zowel de hoogte als de dikte van de lendensteun instelbaar zijn.

Let op: de lendensteun moet op de juiste hoogte en dikte kunnen worden ingesteld om de individuele lendenholling goed te ondersteunen.

Variatie in zithouding, verminderen van rugbelasting



Naast de juiste maten biedt een goed zitmeubel de mogelijkheid om veel te kunnen variëren van zithouding. Fitform-fauteuils bieden daartoe de juiste elektrische verstelmogelijkheden, waarbij desgewenst ook alle functie apart kunnen worden bediend. Bij alle Fitform-stoelen kunnen de rugleuning en de zitting tegelijk naar achteren kantelen (de zithoek blijft gelijk!). De belasting op uw rug neemt daarmee drastisch af en dat voelt u meteen als u erin zit. Kom naar onze showroom en ervaar het zelf eens!

Gemakkelijk opstaan

Wanneer u niet meer zo gemakkelijk in en uit uw stoel kunt komen, is een stoel met sta-opfunctie een uitkomst. Met één druk op de knop wordt u als het ware uit de stoel getild. Met uw eigen Fitform-fauteuil met sta-opfunctie blijft u langer zelfstandig mobiel.

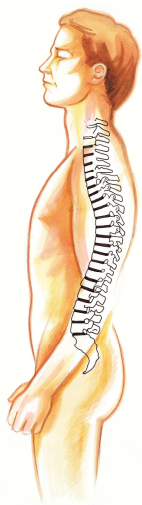


De belastingdienst betaalt in specifieke situaties een stukje mee

Mensen die vanwege een medische indicatie een stoel nodig hebben, kunnen de aanschaf hiervan aftrekken van de belasting omdat het in die situatie een hulpmiddel is met een **ondersteunend** karakter. Om de uitgaven van hulpmiddelen aftrekbaar te maken, dienen ze u te helpen bij bepaalde lichaamsfuncties.

Voor meer informatie verwijzen wij u naar de website van de belastingdienst via deze link:

<http://www.belastingdienst.nl/particulier/aftrekzietkosten2009/>



Speciaal voor mensen met veel last van rugklachten: het RCPM zitsysteem



RCPM zorgt in combinatie met een goed gesteunde zithouding, voor een duidelijke vermindering van rugpijn als gevolg van zitten. De zitting van een Fitform-fauteuil met RCPM maakt drie tot vijf maal per minuut kleine draaibewegingen (0,8° naar rechts en naar links), terwijl de rugleuning stil staat. U hoeft hier zelf niets voor te doen. De bewegingen starten zodra u op de fauteuil gaat zitten. Dankzij deze bewegingen wordt uw tussenwervelschijf optimaal doorvoed. RCPM is een wetenschappelijk onderbouwde zittechniek tegen rugklachten.

Opties & accessoires

De Wellness fauteuils van Fitform kunnen worden geleverd met allerhande opties & accessoires om het zitten nog aangenamer te maken. Denkt u daarbij bijvoorbeeld aan een draaiplateau (360 graden draaibaar), een wielsysteem, een extra verlengde voetenbank, verwarming in zitting en rugleuning, een accu (geen snoer in de kamer), infrarood bediening, een bijpassend tafeltje of een memory functie.

Fitform wordt u van harte aanbevolen

Een Fitform-fauteuil is een **Nederlands kwaliteitsproduct** en draagt het AGR (Aktion Gesunder Rücken) keurmerk. Fitform-fauteuils worden officieel erkend door de Nederlandse vereniging van Rugpatiënten. Vraag ook gerust uw ergotherapeut of fysiotherapeut naar Fitform. Er zijn in Nederland al meer dan 50.000 tevreden be"zitters".

Meer weten over gezond zitten? Bezoek onze showroom voor een persoonlijk zitadvies. Onze verkoopadviseurs informeren u graag over het voor u meest optimale zitcomfort.

