

wensen van de klant ingaan. Soms wil iemand een armsteun of graag wat harder of juist zachter zitten. In moderne autostoelen is bovendien aardig wat elektronica verwerkt en soms ook een zijairbag. De eigen stoel aanpassen is dan eenvoudiger dan alle technische componenten in een nieuwe maatstoel in te bouwen."

Alexander-techniek

Elke Mastwijk, lerares Alexander-techniek, helpt regelmatig mensen met het vinden van een goede zitpositie in de auto: "De meest gemaakte fout is dat iemand de leuning van zijn stoel te ver naar achteren heeft staan en dan weer naar voren gaat leunen om te kunnen sturen. Vaak loopt de zitting van de stoel daarbij ook te veel af naar achteren. De ruggengraat maakt dan een knik naar voren en hoofd en nek weer een knik naar achteren, om recht vooruit te blijven kijken. Het gevolg is dat er te veel druk op de wervels komt. Ook kan de bloedtoevoer naar het hoofd worden belemmerd. Een simpele oplossing: de leuning wat meer rechtop zetten, zodat je schouders contact houden met de rugleuning. De nek neemt dan meteen een betere houding aan. Je armen kunnen het beste licht gebogen zijn als je het stuur vasthoudt. Vaak is het beter als je de zitting van de stoel daarbij wat meer naar voren kantelt, zodat deze horizontaal is of zelfs een beetje naar voren afloopt. Ga niet te ver van de pedalen af zitten, de hak van je schoen moet op de bodem kunnen steunen als je gas geeft. De hoofdsteun moet voldoende hoog zitten om het achterhoofd te kunnen steunen bij een aanrijding van achteren. Probeer de nieuwe stand van de stoel minimaal een week uit, het is in het begin even wennen. Ook wat je met je ogen doet, kan spanning in je nek veroorzaken, zoals tegen de zon in turen of rijden zonder bril,

als je die eigenlijk wel nodig hebt. Bril op, dus. Probeer te ontspannen door afwisselend ver weg en dichtbij te kijken: niet turen op je voorligger, af en toe je blik op de horizon richten of op de middellange afstand." Dit is een praktische techniek die je leert om beter gebruik te maken van de natuurlijke balans van het lichaam in allerlei dagelijkse activiteiten. Je lichaam beschikt over een verfijnd balanssysteem dat zorgt voor een moeiteloze balans en coördinatie bij alles wat je doet. Onbewust opgebouwde spanningspatronen in je lichaam kunnen deze balans verstoren. Met Alexander-techniek kun je je lichaam leren alleen die spieren te gebruiken die echt nodig zijn voor het aannemen van een bepaalde houding of het maken van een bepaalde beweging. Dat kan een gunstig effect hebben op allerlei lichamelijke klachten zoals rug-, nek- en hoofdpijn. Het vinden en opnieuw aanleren van een goede zithouding is bijvoorbeeld een van de dingen waar een leraar in de Alexander-techniek je bij kan helpen.

Druk verdelen

Armen en benen zijn licht gebogen, niet overstrekt. De bovenbenen zijn evenwijdig aan de zitting. Tussen het einde van de zitting en je knieholte passen 3 à 4 vingers. Je zit hoog genoeg om ten minste de grond op 4 meter voor de auto te kunnen zien. De leuning sluit tot boven aan de schouderbladen aan op je rug. De stoel dient het hele lichaam goed te ondersteunen waarbij de druk goed verdeeld is. Een lendensteun is prettig, mits deze op de juiste hoogte zit. Is de lendensteun verstelbaar, dan kun je hem in de loop van de dag, als je rug wat inzakt, bijstellen. Tussen de zijwangen van de stoel en je lichaam moet een vlakke hand passen. De hoofdsteun hoort op vier centimeter afstand, recht ten opzichte van je hoofd te staan. ■



Ook bekleden is maatwerk.



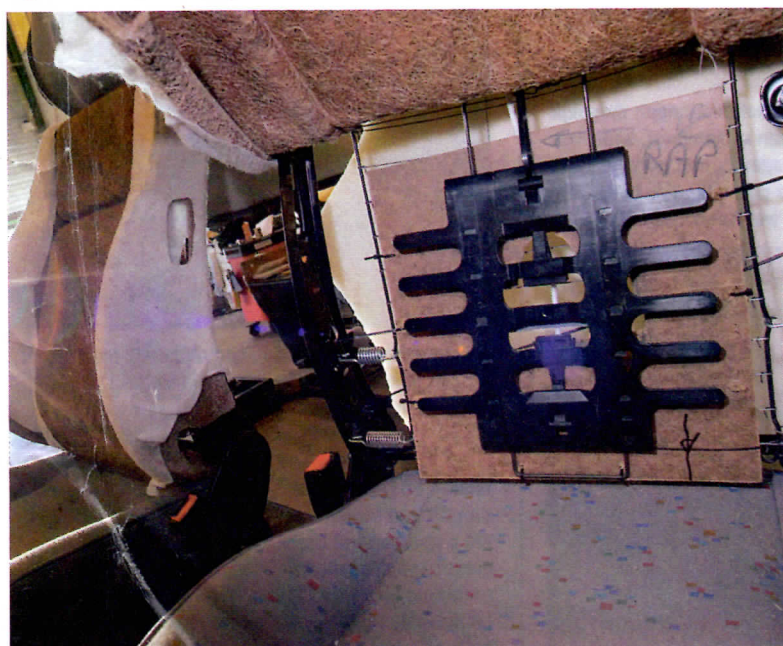
Vaak komt er te veel druk op de wervels.



De specialisten van Savas Seating pakken alles aan. Hier wordt een helikopterstoel onder handen genomen.



Dit is funest: de rugleuning te ver naar achteren, waardoor je voorover gaat hangen om te kunnen sturen.



Het inbouwen van een lendensteun is een van de specifieke wensen van klanten.



Na een uitgebreide probleemanalyse kun je gaan proefzitten.