

לקום כל 30 דקות!!!

ישיבה נכונה מול מחשב

כפות ידיים תמוכות על השולחן (לא באוויר!!!). ניתן להוסיף תמיכת מקלדת ועכבר מגלל למיכה מתאימה בשורש כף יד.

שליש עליון של המסך בגובה סנטר. ניתן להטות מעט את המסך לאחור.

ראש וצוואר בקו המשכי לגב העליון

משענת הניתנת לכיוונון מבחינת גובה (עד מתחת לשכמות) ומבחינת הטיית גב.

ניתן לשלוט על גובה המסך ע"י הגבהה (ספרים)

גליל (קשיח) תומך לגב תחתון (נקשר למשענת).

משענות ידיים מתכווננות. שמירה על זרוע ומרפק צמודים לגוף. אמות בגובה שולחן.

גובה שולחן צריך להיות מותאם לגובה הברכיים בישיבה. עדיף שיהיה נמוך ולא גבוה מדי.

זווית מפרק הירך (ירך-גב) - 90-100°. נשלט ע"י גובה הכסא והטיית המשענת.

זווית ברך - 90° (ירך-שוק).

כסא מתכוונן לגובה מתאים. יצירת זוויות מתאימות במפרקי הברך והירך.

כפות רגליים תמוכות באופן מלא על הרצפה. ניתן להוסיף הדום בעובי מתאים.