ישיבה נכונה מול מחשב

כך מתאימים את עמדת העבודה לגוף

לקום כל 30 דקות!

לזוז, להתמתח ולחזור לעבודה

כפות ידיים תמוכות

כפות הידיים נשענות על השולחן, **לא באוויר!** ניתן להוסיף משענת ג'ל למקלדת ולעכבר לתמיכה בשורש כף היד.

גובה המסך

השליש העליון של המסך בגובה הסנטר. ניתן להטות מעט את המסך לאחור.

ראש וצוואר

ראש וצוואר בקו המשך לגב העליון.

משענת גב מתכוננת

ניתנת לכיוונון בגובה, עד מתחת לשכמות, ובהטיית הגב.

הגבהת המסך

אפשר לשלוט בגובה המסך בעזרת הגבהה חיצונית, למשל ספרים.

גליל לגב תחתון

גליל קשיח שתומך בגב התחתון, קשור למשענת.

גובה השולחן

השולחן בגובה משענות הידיים, כך שהאמות ממשיכות בקו ישר אל המקלדת.

משענות ידיים ומרפקים

מרפקים בזווית של 90 מעלות, נתמכים על משענות הידיים. הזרוע צמודה לגוף.

זווית הברך

זווית ירך–שוק של 90 מעלות.

זווית מפרק הירך

זווית ירך–גב של 90-100 מעלות. נקבעת לפי גובה הכסא והטיית המשענת.

כפות רגליים על הרצפה

כפות הרגליים תמוכות במלואן על הרצפה. אפשר להוסיף הדום בעובי מתאים.

כסא מתכוונן

גובה הכסא מותאם כך שנוצרות זוויות נכונות בברך ובירך.