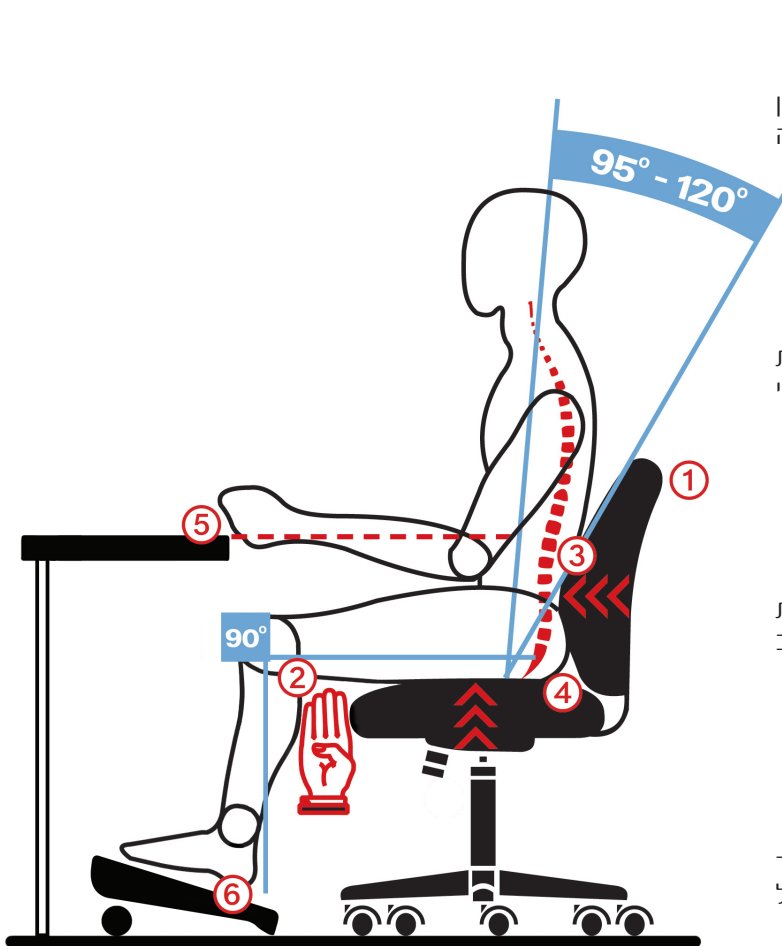


לשבת נכון עם צרעה

ישנה חשיבות רבה להתאמת הכיסא בסביבת העבודה ובבית. ייתכן שמעולם לא שמתם לב לכך, שבמשך זמן הישיבה אתם משנים את התנוחה שלכם פעמים רבות. למעשה, אין תנוחת ישיבה אחת אידיאלית ליותר מכמה רגעים. מחזור הדם דורש אספקת חמצן טרי, ושרירים מאומצים זקוקים לתנועה. מסיבות אלה, חשוב שהכיסא יתאים את עצמו בקלות וללא מאמץ מצד היושב, לתנוחות ישיבה משתנות. **בתרשים שלפניכם, ריכזנו מס' טיפים שיעזרו לכם לשבת נכון על כיסא ארגונומי, ולהבין את המשמעות שבכיוון כיסא בצורה מיטבית.**



1

כיוון זווית משענת הגב

יש לכוון את זווית משענת הגב, כך שתתמוך באופן מלא את הגוף במצבי עבודה שונים, בייחוד בעבודה מול מחשב.



2

אופן הישיבה בכיסא

יש לשבת בכיסא תוך היצמדות אחורה למשענת הגב, ושמירה על מרווח של כף יד בין החלק האחורי של הברכיים לבין קצה המושב.



3

תמיכת המותן (גב תחתון)

יש לכוון את גובה משענת הגב, כך שקימור המשענת תומך את עמוד השדרה, באזור החוליות של הגב התחתון.



4

כיוון גובה המושב

יש לכוון את גובה המושב, כך שבזמן ישיבה תישמר זווית של 90 מעלות בין השוק לירך, כאשר כף הרגל דורכת על הרצפה.



5

כיוון הכיסא מול השולחן

יש חשיבות רבה לכיוון הכיסא ביחס לגובה השולחן. היחס המומלץ הוא פופיק בקו השולחן. זה מציב אותנו בצורה המיטבית לעבודה מול השולחן.



6

הדום ארגונומי לרגלים

מוצר משלים לישיבה נכונה. כאשר אנחנו מניחים את הרגלים על ההדום, זה עוזר לנו לשמור על זווית של 90 מעלות בברכיים, ומפחית את הלחץ בגב התחתון.

