

לשבת נכון עם צרעה

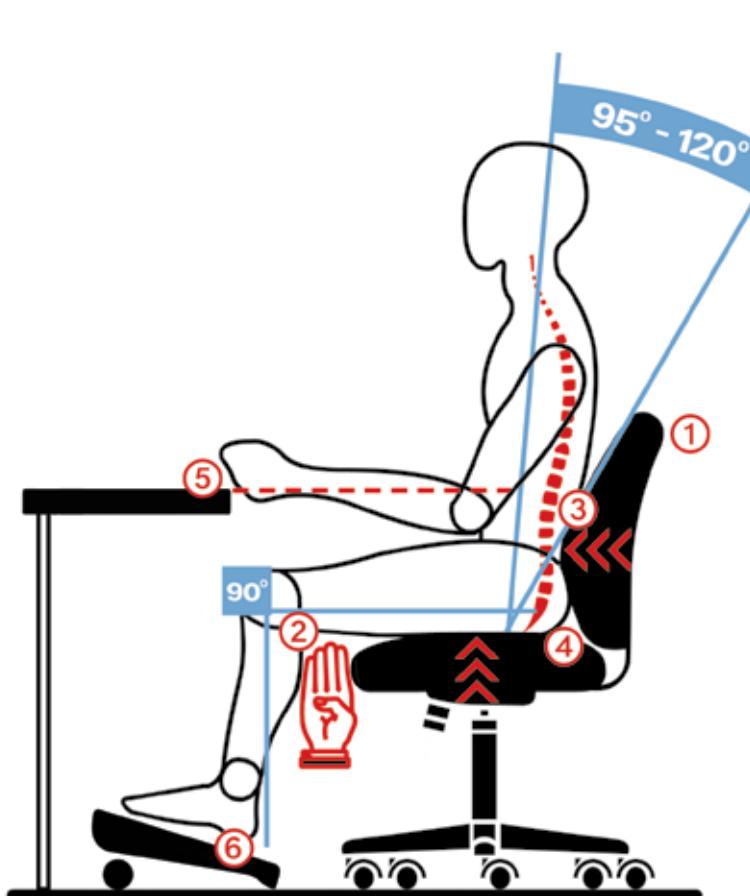
ישנה חשיבות רבה לההתאמת הכסא בסביבת העבודה ובכיתת.

יתכן שמדובר לא שמתם לב לכך, שבמשך זמן הישיבה אתם מושנים את התנוחה שלכם פעמים רבות. למעשה, אין תנוחת ישיבה אחת אידיאלית ליותר מכמה רגעים.

מחזורי הדם דורש אספקת חמצן טרי, ושרירים מאומצים זוקרים לתנוחה.

מסיבות אלה, חשוב שהכסא יתאים את עצמו בקלות ולא מאמץ מצד היושב, לתנוחות ישיבה משתנות.

בחדרים שלפניכם, ריכזו מס' טיפים שייעזרו לכם לשבת נכון על כסא ארגונומי, ולהבין את המשמעות שבקיון כסא בצוורה מיטבית.



הdom ארגונומי לרגלים

מוצר משלים לשיקת נוכנה, כאשר אנחנו מניחים את הרגלים על הdom, זה עוזר לנו לשמור על זווית של 90 מעלות בברכיים, וmphית את הלחץ בגב התחתון.



①

כיוון זווית משענת הגב
יש לכוון את זווית משענת הגב, כך שתתmorph לאופן את הגוף במצבים שונים, במיוחד בעבודה מול מחשב.



②

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



③

תמיית המותן (גב תחתון)
יש לכוון את גובה משענת הגב, כך שקיים המותן תומך את עמוד השדרה, באזור החוליות של הגב התחתון.



④

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



⑤

כיוון הכסא מול השולחן
יש חשיבות רבה לכוון הכסא כיחס לגובה השולחן. היחס המומלץ הוא פופיק בקו השולחן. זה מציב אותנו בצוורה המיטבית לעובדה מול השולחן.

