



تمرین ۲: تنظیمات ارگونومی میز

روی صندلی خود راحت بنشینید و از ساپورت برای ناحیه لومبار استفاده کنید تا قوس های ستون فقرات را نرمال نگه دارید. میز شما باید تنظیم شود تا مانیتور در سطح چشم یا فقط کمی پایین تر باشد. آرنج، باسن و زانوها ۹۰-۱۱۰ درجه خم شده اند.

تنظیمات را می توان برای ارتفاع مانیتور، ارتفاع صفحه کلید، ارتفاع صندلی، ارتفاع میز و / یا ارتفاع پایه پا به منظور دستیابی به هماهنگی مناسب به کار برد.

Exercise ۲: Ergonomic table settings

.Sit comfortably in your chair and use lumbar support to maintain normal spinal arches

Your desk should be adjusted so that the monitor is at eye level or just slightly lower. Elbows, hips and knees are bent ۹۰-۱۱۰ degrees

Adjustments can be made for monitor height, keyboard height, chair height, desk height and/or footrest height to achieve the perfect fit