

OFİS SENDROMU

VÜCUT DURUŞUNUZU KONTROL EDİN!

BAŞ
Baş geriye 25° çömelmiş,
arka ve vütu bükülmüş

BOYUN
Telefonu baş ve omuzlar
arasına koymayın.

DİRSEKLER
90 dereceden biraz
özerinde, yarıda

SANDALYE
Sirt kısmında ayarlanabilir
bel desteği.

SANDALYE YÜKSEKLİĞİ
Bacaklar 90 dereceden biraz
fazla, ayaklar yerde ve dışı
bir şekilde

KLAVYE
Oranlar ayağın altına, dirsekleri hafifçe aşağı inmiş
durum

FARE
Klavyeye bitişik ve aynı yükseklikte



GÖZLER
Ekranın (1/3) üçte
biri seviyesinde

ÇALIŞMALARINIZA UYGUN DOĞRU SANDALYİYİ TERCİH EDİN!

HER 30 DAKİKADA BİR MOLA VERİN!



BEL AĞRISI



EKLEM AĞRISI



BOYUN AĞRISI



BAŞ AĞRISI

