

## Πίνακας 4.5. Οδηγίες για σωστή στάση σώματος στο γραφείο.

- Η σπονδυλική στήλη να είναι σε ευθεία γραμμή.
- Η λεκάνη να ακουμπά στο πίσω μέρος της καρέκλας (εάν δεν φτάνει μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα μαξιλάρι ως υποστήριξη).
- Το βάρος στα ισχία πρέπει να είναι ίσα κατανεμημένο.
- Τα γόνατα στην προέκταση του καθίσματος και λίγο πιο χαμηλά από το ύψος των ισχίων.
- Τα πέλματα να ακουμπούν στο έδαφος (εάν δεν φτάνουν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ένα υποπόδιο).
- Οι ώμοι να είναι προς τα πίσω και το πιγούνι προς τα μέσα.
- Οι αγκώνες να είναι λυγισμένοι κοντά στο σώμα.
- Η οθόνη (εάν χρησιμοποιείται υπολογιστής) να βρίσκεται στο ύψος των ματιών.



### ΕΙΚΟΝΑ 4.2

Κατάλληλη τοποθέτηση του πήχη, του καρπού και των δαχτύλων στο πληκτρολόγιο και στο ποντίκι.