

OFİS SENDROMU

VÜCUT DURUŞUNUZU KONTROL EDİN!

BAŞ
Baş geriye 20° eğilimli,
görsel ve sesli sinyal

BOYUN
Telefonu baş ve omuzlar
arasına koymayın

DİRSEKLER
90 derecenin biraz
üzerinde, yanlarda

SANDALYE
Sırt kısmında ayarlanabilir
bel desteği

SANDALYE YÜKSEKLİĞİ
Bacaklar 90 derecenin biraz
fazla, ayaklar yerde ve dizler
bir yükseklikte

KLAVYE
Özellikle kollar yorulduğunda, dirseklerin her iki tarafında olmalı
olmalıdır

FARE
Klavyeye benzer ve aynı yükseklikte



**ÇALIŞMALARINIZA UYGUN DOĞRU
SANDALYİYİ TERCİH EDİN!**

**HER 30 DAKİKADA
BİR MOLA VERİN!**



BEL AĞRISI



EKLEM AĞRISI



BOYUN AĞRISI



BAŞ AĞRISI