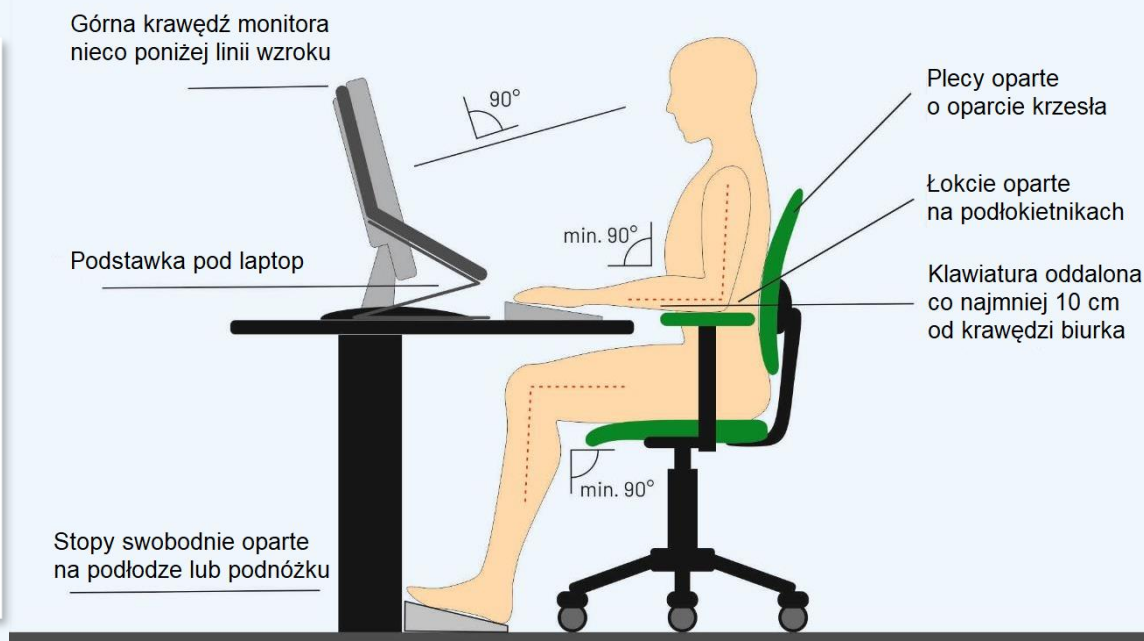


Głowa – idealnie jest wówczas, gdy głowa pozostaje wyprostowana. Lekkie pochylenie do przodu także jest dopuszczalne. Odchylanie głowy do tyłu, lub na boki przez dłuższy czas powoduje obciążenie kręgosłupa szyjnego i dyskomfort.

Plecy – wystarczy lekko odchylić się do tyłu (około 15 stopni), aby zmniejszyć obciążenie kręgosłupa w istotny sposób. Najgorsze co możesz zrobić swoim plecami, to garbić się - już lepiej pracować na stojąco.

Przedramiona i dłonie – łokcie muszą opierać się na podłokietnikach, a podłokietniki znajdować na wysokości blatu. Błat biurka powinien znajdować się nieco poniżej wysokości łokci, 2-3 cm wystarczą.

Monitor – górna krawędź powinna znajdować się nieco poniżej linii wzroku, a środek na linii swobodnego patrzenia. Ekran powinien być również odchylony do tyłu o 5-10 stopni. Także odległość od monitora ma znaczenie. Jeśli bez kręcenia głową nie możesz objąć wzrokiem całej powierzchni wyświetlacza, to znaczy, że stoi on zbyt blisko. W praktyce oznacza to odległość między 50 a 100 cm.



Nogi – celem poprawy przepływu krwi, uda muszą zostać ustawione równolegle do podłogi, kąt między udami, a podudziami powinien wynosić minimum 90 stopni, pięty i palce oparte płasko na podłodze. Jeśli przy posiadanym fotelu nie jest możliwe uzyskanie takiej pozycji, to warto zastosować podnóżek.

UWAGA

Każda godzina spędzona przed komputerem powinna być oddzielona od kolejnej godziny 5 minutami przerwy, podczas której można wykonywać inne czynności (przeglądanie Facebooka na smartfonie się nie liczy). Zaleca się wykonanie w tym czasie: ćwiczeń rozciągających, ćwiczeń rozluźniających mięśnie oczu oraz przewietrzyć pomieszczenie.