



**תנוחת ישיבה בכסא משרדי**

- ❖ הצמד את הגב למשענת הכסא. הימנע מגלישה לחצי-שכיבה או כיפוף קדימה.
- ❖ לישיבה ארוכה ודא שהכסא מעוצב לתמיכת גב טובה.
- ❖ בעת הישיבה בכסא ליד שולחן כתיבה, המרפקים צריכים להיות בכיפוף של 75 עד 90 מעלות. לשם כך יש להתאים את גובה הכסא.
- ❖ הברכיים בגובה פרקי הירך או מעט גבוהות יותר.
- ❖ שתי כפות הרגליים תמוכות היטב על הרצפה. אם הכסא גבוה מדי ניתן להשתמש בשרפרף לתמיכת כפות הרגליים.
- ❖ הכתפיים ישרות ורפויות.
- ❖ קום והתהלך מעט מדי פעם

