

ЩОБ СПИНА НЕ БОЛІЛА

Шийний відділ хребта

вертикально

Плечі

розслаблені

Руки

уздовж тіла

Лікті

зігнуті під кутом 90°

Передпліччя

паралельно підлозі

Стегна

вище колін під кутом $110-120^\circ$

Ноги

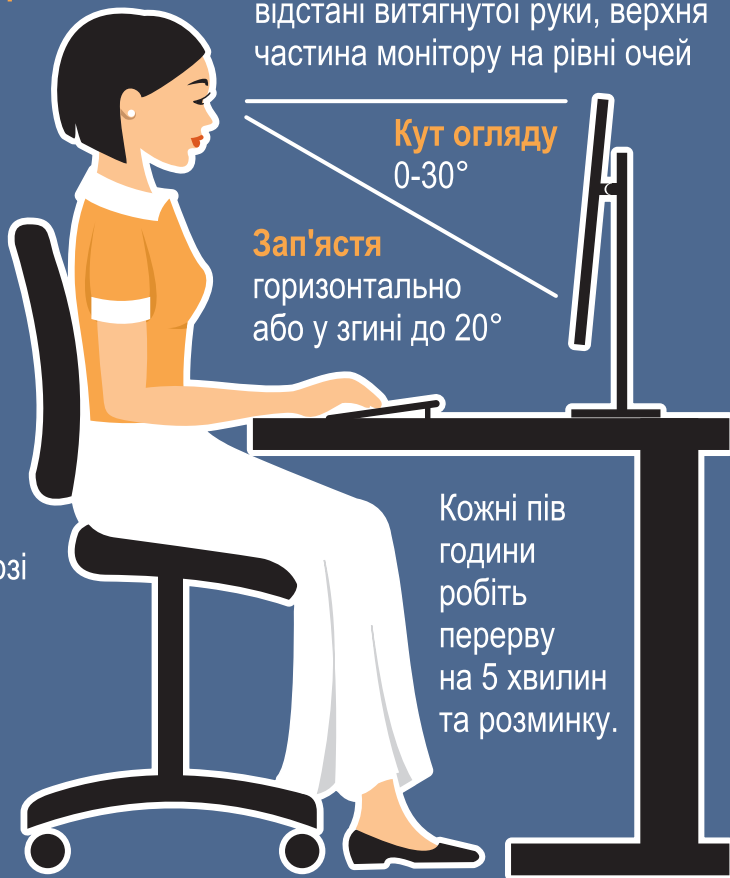
всією площею своєї поверхні до підлоги

Монітор - щонайменше на відстані витягнутої руки, верхня частина монітору на рівні очей

Кут огляду
 $0-30^\circ$

Зап'ястя

горизонтально або у згині до 20°



Кожні пів години робіть перерву на 5 хвилин та розминку.