



Quan treballis amb l'ordinador

¿Sabies que col·locar inadecuadament la pantalla pot obligar-te a adoptar postures forçades?

Costat superior del monitor al nivell dels ulls o una mica per sota

Dispositius d'entrada pròxims al teclat

Cames i cuixes a 90°

Peus recolzats al terra o sobre d'un reposapeus

Cap i coll en posició recte i espatlles relaxades

Avantbraços i braços a 90° o una mica més

Colzes enganxats al cos

Avantbraços, canells i mans en línia recta

Cuixes i esquena a 90° o una mica més

Espai lliure entre la vora del seient i els genolls



Col·loca la pantalla a l'alçada i distància adients!