

Ergonomia istuen

Martela

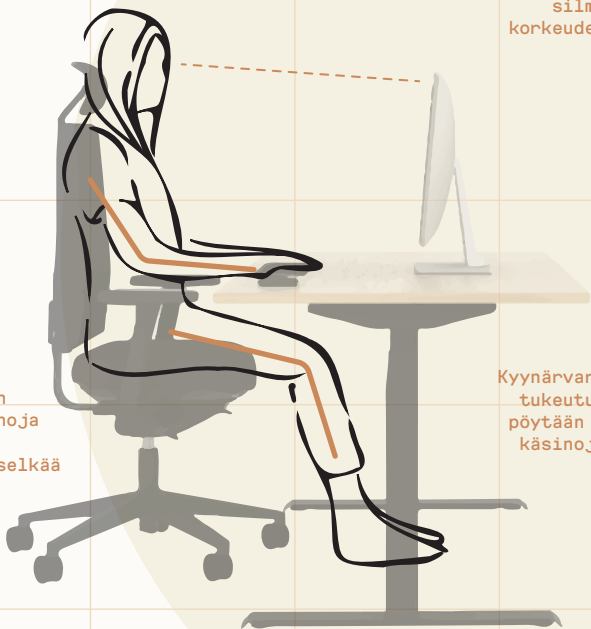
Hartiat rentoina
ja niska
suorassa

Näytön yläreuna
silmien
korkeudella

Tuolin
selkänoja
tukee
ristiselkää

Kyynärvarret
tukeutuvat
pöytään tai
käsinojiin

Jalkapohjat
tukevasti maassa



Ergonomia seisten

Olkavarret
lähellä vartaloa
ja hartiat
rentoina

Näytön yläreuna
silmien
korkeudella



Kyynärvarret
tuettuna
pöytätasoon

Paino tasaisesti
molemmilla
jaloilla