

CARACTERÍSTIQUES DE LES CADIRES ERGONÒMIQUES

3

POTS INCLINAR EL
RESPATLLER
PER RECOLZAR
L'ESQUENA

2

REGULA LA DISTÀNCIA DEL
RESPATLLER PER
RECOLZAR
CORRECTAMENT LES
LUMBARS



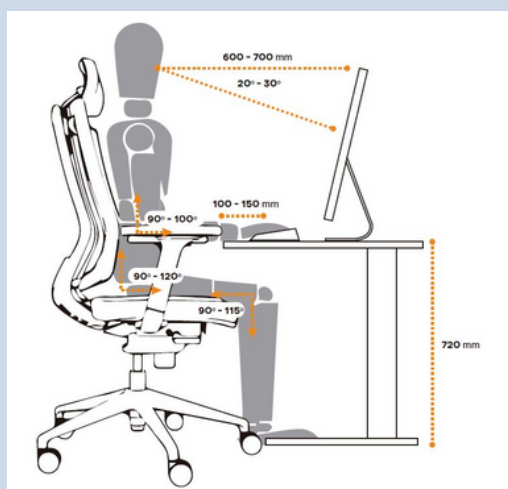
1

INCLINA HORIZONTALMENT
EL SEIENT PER ADAPTAR-LO
A L'ANGLE QUE FORMEN
EL TRONC I LES CUIXES

4

GRADUA L'ALÇADA
DE LA CADIRA

DISSENY DEL LLOC DE TREBALL AMB PVD



INTRODUEIX L'ACTIVITAT FÍSICA A LA FEINA.

**APARTA ELS ESTRIS DE LA
FEINA QUE NO UTILITZIS
EN AQUELL MOMENT**



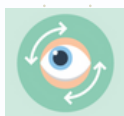
**QUAN CANVIES DE
FEINA ADAPTA LA
CADIRA A L'ACTIVITAT
D'AQUELL MOMENT**

**FES ESTIRAMENTS. 3 SÈRIES DE 10
SEGONS CADASCUNA**

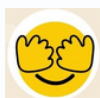


CUIDA ELS TEUS ULLS

**DESVIA LA MIRADA DE LA
PANTALLA I FIXA UN OBJECTE
LLUNYÀ. MIRA A LA DRETA I
DESPRÉS A L'ESQUERRA SENSE
MOURE EL CAP**



**DURANT UN MINUT
RELAXA LA VISTA, BÉ
TAPANT ELS ULLS AMB EL
PALMELL DE LA MÀ,
BE TANCANT-LOS**



**TANCA I OBRE ELS ULLS PER
LUBRIFICAR-LOS I AIXÍ
PREVENIR LA SEQUERA**

