

Evitá el desgaste y sentite mejor

Levantá el monitor para que quede a la altura de la vista, si estás "agachado" vas a sentir mucho cansancio en espalda y cuello.

Apoyá el brazo del mouse desde el codo, regulá la posición de la silla y/o escritorio para que el codo quede más alto que la muñeca, así evitás tendinitis de hombro e inflamación de tendones de la muñeca.

Sentate cómodo en la silla, con la cola bien atrás así la cintura queda contenida por el respaldo. Probá poner la almohadita entre tu espalda y el respaldo así apoyás mejor y no te cansás.

Evitá cruzar las piernas, trabar los pies en la silla y recostarte en el asiento: los ángulos de 90° entre espalda y piernas, muslos y pantorrillas, pantorrillas y pies, evitan dolores de cintura y forzar los ligamentos.

Cada 30 minutos desperezate y mirá a los lejos, llevá los ojos arriba, abajo, a los costados. Tu cuerpo y tu vista te lo agradecerán. También podés sentarte sobre las manos, con las palmas hacia abajo, así sacás tensiones de esa zona.

Usá la pelotita de tenis para ponerla entre la espalda y la silla, o debajo de los muslos, así mientras trabajás... te descontracturás!!

SISTEMA DE TRABAJO SALUDABLE

www.trabajosaludable.com.ar