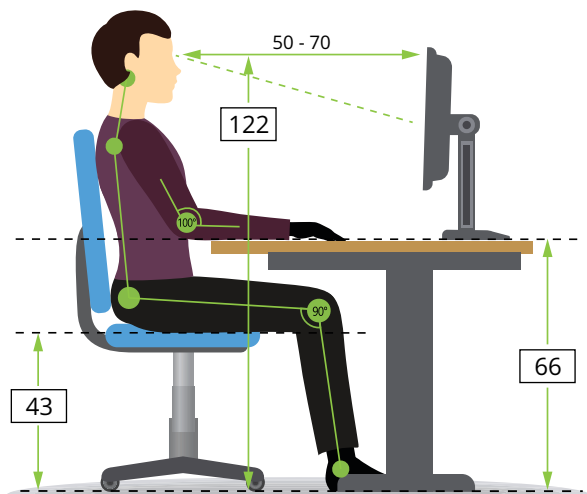
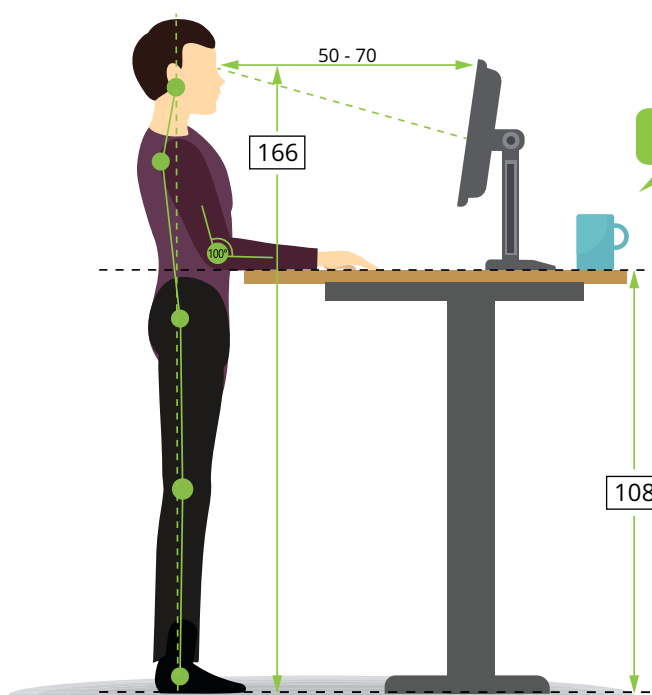


# POSTURA CORECTĂ LA BIROU

- ✓ Genunchii la 90°
- ✓ Tălpile drepte pe podea
- ✓ Coatele la min. 90-100°
- ✓ Monitorul la o distanță de un braț



Exemplu: un bărbat cu înălțimea de 175 cm.



Exemplu: un bărbat cu înălțimea de 1,75 m.

Înălțimea ta	Dacă lucrezi pe scaun			Dacă lucrezi în picioare	
	Șezutul	Brațele	Ochii	Brațele	Ochii
152	36	57	105	93	141
155	37	58	107	94	144
157	38	59	110	95	146
160	38	60	111	97	148
163	39	61	113	99	151
165	40	62	115	101	153
168	41	63	117	102	156
170	41	64	118	104	158
173	42	65	120	106	161
175	43	66	122	108	163
178	44	67	124	109	166
180	44	68	125	111	168
183	46	68	127	112	171
185	46	69	129	113	173
188	48	71	131	116	175
191	48	72	133	117	178
193	49	72	135	119	182

Distanța față de sol. Dimensiuni exprimate în centimetri.

Aceste măsurători sunt calculate având ca reper un barbat sau o femeie cu greutate medie. Datele sunt bazate pe Studiul Antropometric al Armatei americane din 1988.