

چطور صندلی را تنظیم نمائیم

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

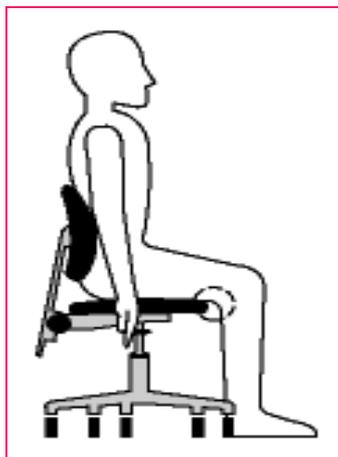


چطور صندلی را تنظیم نمائیم ؟

- جلوی صندلی ایستاده و ارتفاع آن را طوری تنظیم نمائیم که بالاترین نقطه نشیمنگاه زیر برآمدگی زانو باشد.

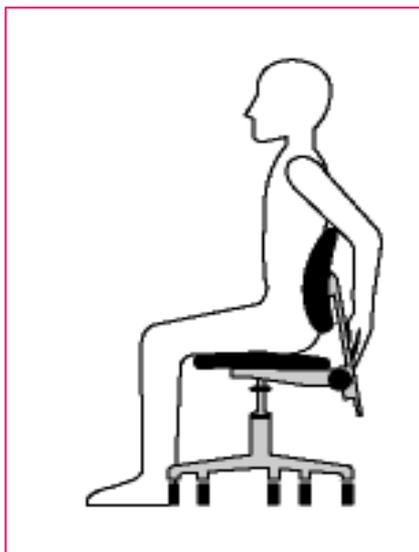


- روی صندلی نشسته و پاها را بصورت صاف روی کف زمین بگذارید.



چطور صندلی را تنظیم نمائیم؟

- پشتی صندلی را بطرف جلو یا عقب و همچنین بالا یا پایین طوری تنظیم نمائید که برآمدگی پشتی صندلی درست در قسمت گودی کمر قرار گیرد و کمر را حمایت نماید.



- بطور مستقیم و راست بر روی صندلی نشسته همچنانکه بازوها در کنار بدن آویزان باشند.

چطور صندلی را تنظیم نمائیم؟

- آرنج را در حدود زاویه ۹۰ درجه خم نموده و در این حالت ارتفاع تکیه گاه ساعد را طوری تنظیم نمائید که با قسمت زیرین آرنج در تماس باشد.



- اگر ترجیح بدهید می توانید نشیمنگاه صندلی را بطرف جلو یا عقب خم نمائید.

