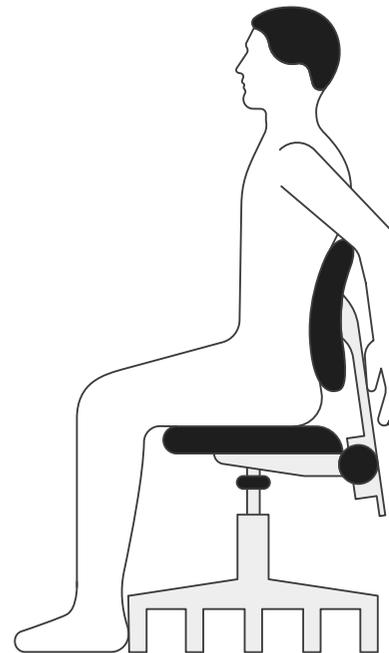
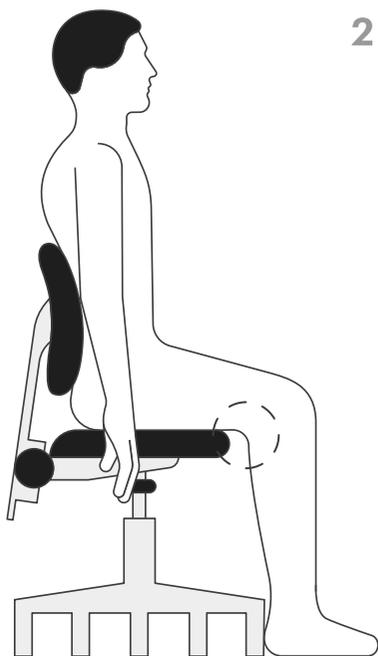


- 1** Встаньте перед креслом и отрегулируйте высоту так, чтобы сиденье было на уровне нижнего края коленной чашечки части колена.



- 3** Отрегулируйте спинку так, чтобы поясничный изгиб спинки кресла вписывался точно в поясницу.



- 2** Сядьте прямо, обопритесь на спинку кресла — ягодицы должны упираться в спинку кресла, а вес тела распределен равномерно. Поставьте ноги ровно: стопы должны полностью касаться пола. При этом коленные суставы должны быть чуть ниже тазобедренных, а угол между бедром и голенью — составлять 90°. Край сиденья не должен касаться обратной стороны коленей, и тем более давить на обратную сторону коленей, иначе может нарушиться кровообращение в ногах.



- 4** Согните локти под прямым углом. Настройте высоту подлокотников так, чтобы они едва касались ваших рук. Подлокотники стоит снять, если они даже чуть-чуть поднимают руки.