



دانشگاه صنعتی اصفهان  
دانشکده مهندسی برق و کامپیوتر

عنوان: تکلیف دوم ورزش ۱

نام و نام خانوادگی: علیرضا ابره فروش

شماره دانشجویی: ۹۸۱۶۶۰۳

نیم سال تحصیلی: پاییز ۱۴۰۰

- اگر در حال کار با کامپیوتر هستیم سر به گونه‌ای باید مقابل مانیتور قرار بگیرد که زاویه دید ما بر مانیتور تقریباً عمود باشد.
- هنگامی که دست‌ها بر روی میز قرار گرفته اند، زاویه آرنج حدوداً باید ۹۰ درجه باشد. در صورت اجبار تا ۶۰ درجه هم مشکلی ندارد.
- دست‌ها باید در راستای شانه قرار بگیرند و نباید به داخل یا خارج متمایل شوند. در صورتی که این اتفاق افتاد با انجام حرکت قرینه‌ی آن (یعنی خارج یا داخل) می‌توان اثرات ناشی از حرکت نادرست را جبران کرد.
- اگر سر برای مطالعه به سمت پایین خم شود پس از ۳۰ تا ۴۵ دقیقه سر را به عقب هدایت کنید تا دچار درد گردن نشوید.
- موقع نشستن روی صندلی به آن تکیه ندهید و مقداری به جلو خم شوید و دست‌هایتان را اهرم کنید.
- هنگام نشستن راستای شانه‌ها با خطی که از بر وسط کتف عمود است باید تشکیل یک به علاوه (+) بدهند. در صورتی که مجبور به به هم ریختن این به علاوه شدید برای رفع اثرات ناشی از حرکت نادرست، قرینه‌ی آن را انجام دهید.
- لگن و پاها باید همزمان با تنه بچرخند و زانوها و شانه‌ها باید در یک راستا قرار بگیرند.
- زانوها حین انجام کار می‌توانند در ارتفاعی برابر یا کمی بالاتر از لگن قرار بگیرند.
- می‌توان یک جاپایی در زیر میز قرار داد تا پنجه‌ها کمی به سمت ساق متمایل شود.