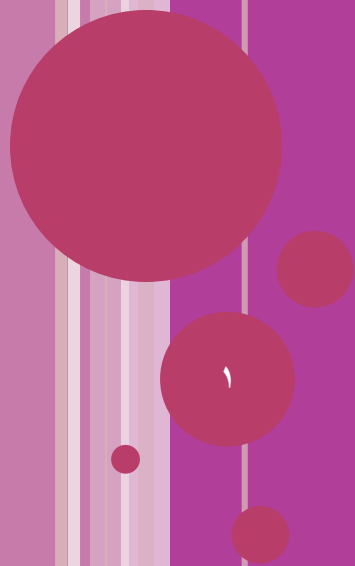
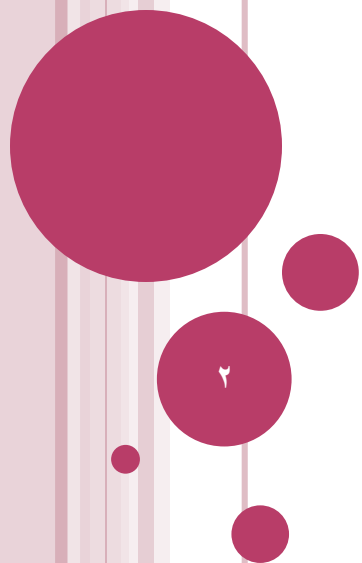


به نام خداوند بخشنده مهربان

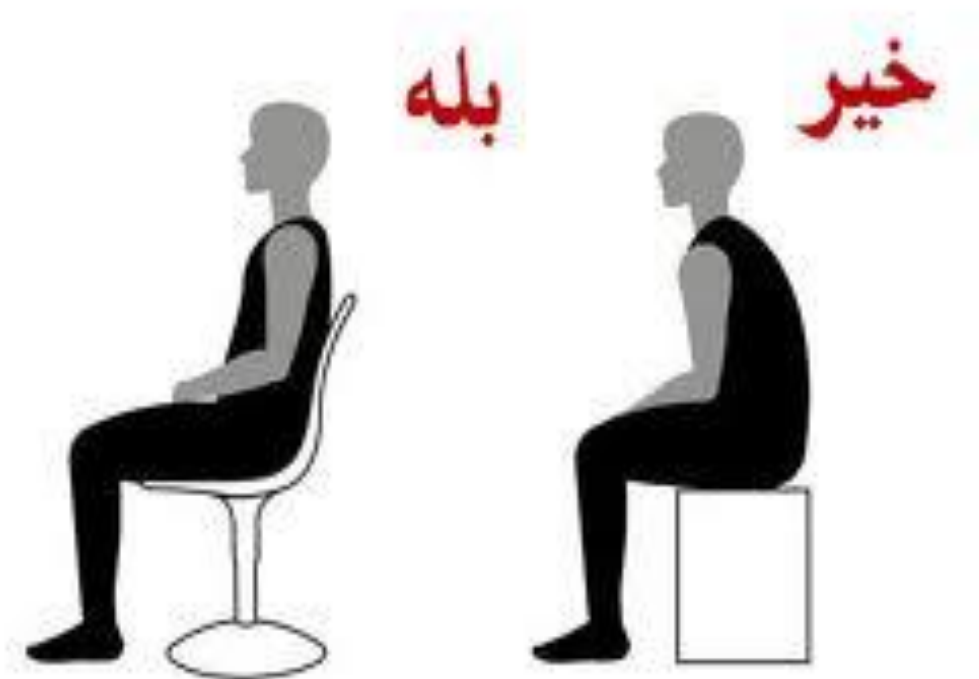


# نحوه صحیح نشستن



۱. صاف و قائم بنشینید. کمر راست و شانه ها به عقب.

۲. باسن شما باید با پشت صندلی در تماس باشد.



۳. سه قوس طبیعی بدن باید  
حین نشستن حفظ گردند.

۴. استفاده از یک تکیه گاه مانند حوله  
لوله شده در ناحیه کمر سودمند  
میباشد.



۵. وزن بدن را به طور مساوی روی دو سوی باسن خود توزیع کنید.

۶. زانوها باید همسطح باسن و یا بالاتر از آن قرار گیرد ،  
برای این کار می توانید از یک چهارپایه  
استفاده کنید.



# ○ شبکه بهداشت و درمان آران و بیدگل

## ○ واحد بهداشت حرفه ای



با تشکر از حسن توجه شما