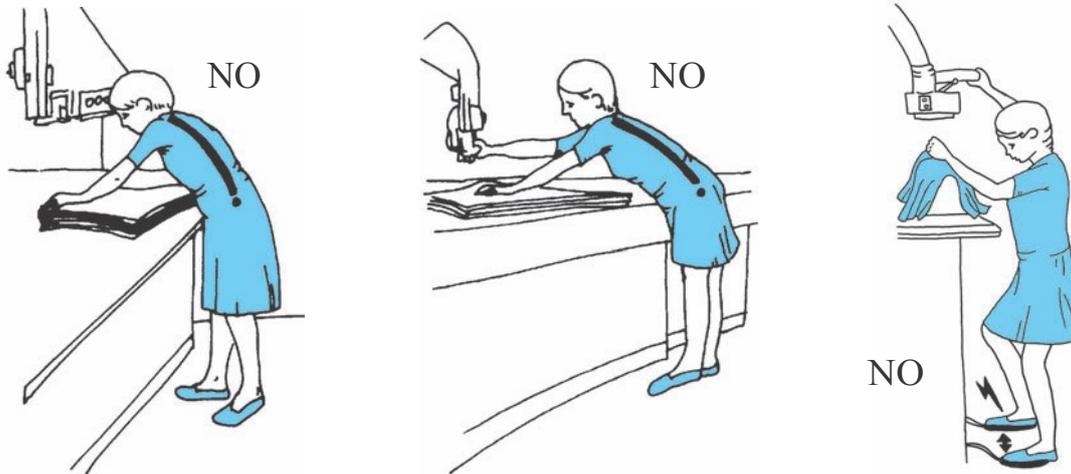


## Lavoro con postura fissa in piedi

Quando si lavora in piedi, un piano di lavoro troppo basso e/o troppo profondo costringe a mantenere a lungo il tronco inclinato.

Un piano di lavoro troppo alto obbliga a mantenere le braccia sollevate.

L'uso ripetuto di un pedale può provocare disturbi agli arti inferiori.



Un piano di lavoro è di altezza adeguata quando consente di lavorare mantenendo il gomito ad angolo retto; la profondità di tale piano non dovrebbe superare 50-55 cm.

Queste caratteristiche permettono di mantenere la schiena eretta.

Per non stancare le gambe è utile appoggiare alternativamente un piede su un rialzo.

