

# Sun™ Workstation™ Ergonomics

---

Ergonomie Sun™ Workstation™

Ergonomie bei einer Sun™ Workstation™

Ergonomia Workstation™ Sun™

Ergonomía en una Sun™ Workstation™

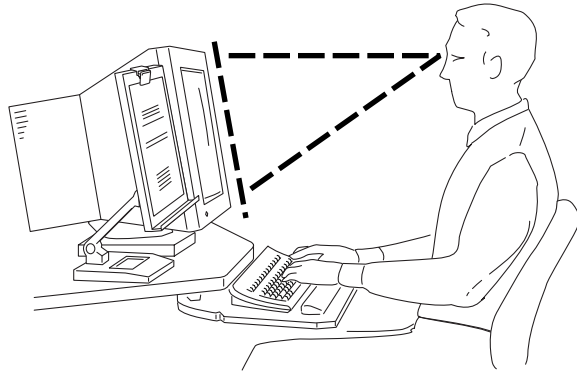
Sun™ Workstation™ – ergonomi

Sun™ Workstation™ 人間工学

Sun™ Workstation™ 인간공학

Sun™ Workstation™ 人体工学指南

Sun™ Workstation™ 人體工學



THE NETWORK IS THE COMPUTER™

**Sun Microsystems, Inc.**  
901 San Antonio Road  
Palo Alto, CA 94303-4900 USA  
650 960-1300 Fax 650 969-9131

Part No. 805-7161-10  
February 1999, Revision A

Send comments about this document to: [docfeedback@sun.com](mailto:docfeedback@sun.com)

## Introduction

This guide describes how to adjust your work environment to make it safer and more comfortable. To suit your personal needs, make yourself the orientation point for your furniture and equipment. Since everyone's requirements differ, contact your local ergonomics specialist for help with your special needs.

## Introduction

Ce guide explique comment aménager votre environnement de travail pour le rendre plus sûr et plus confortable. Définissez l'orientation de votre mobilier et de votre équipement en fonction de vos besoins personnels. Les besoins de chacun étant différents, contactez votre spécialiste local en ergonomie qui vous aidera dans votre démarche.

## Einleitung

In dieser Broschüre wird erläutert, wie Sie Ihre Arbeitsumgebung sicherer und bequemer gestalten können. Richten Sie sich bei den Büromöbeln und der technischen Ausrüstung nach Ihren persönlichen Bedürfnissen. Da bei allen Personen unterschiedliche Anforderungen auftreten, können Sie sich für Unterstützung beim speziellen Zuschnitt des Arbeitsbereichs auf Ihre Bedürfnisse an den Ergonomiespezialisten vor Ort wenden.

## Introduzione

In questa guida viene descritto come adeguare l'ambiente di lavoro per renderlo più confortevole e sicuro. Definire la disposizione dei mobili e delle apparecchiature in base alle proprie esigenze. Poiché le singole esigenze possono variare da persona a persona, contattare l'esperto in ergonomia locale per suggerimenti su come organizzare la propria area di lavoro.

## Introducción

En esta guía se describe cómo crear un entorno de trabajo cómodo y seguro que se pueda personalizar. En función de sus necesidades particulares, conviértase en el punto de orientación para su mobiliario y equipo. Como los requisitos de cada usuario pueden ser diferentes, póngase en contacto con su especialista local en ergonomía para obtener ayuda al respecto de sus necesidades especiales.

## Inledning

Dem här handledningen beskriver hur du anpassar din arbetsplats så att den blir säker och bekväm. Utgå från dig själv när du placerar möbler och utrustning. Om du har speciella krav bör du kontakta en ergonom som hjälper dig med anpassningen av din arbetsplats.

## はじめに

この冊子には、ユーザーの作業環境を快適で安全な環境にするためのさまざまなチェックポイントが書かれています。このマニュアルを参考にして、家具や機器に対する身体の位置を最適な位置に調節してください。

## 소개

이 설명서는 사용자가 자신에게 알맞게 편리하고 안전한 작업 환경을 조정하는 방법에 대해 설명합니다. 사용자의 필요에 부합하기 위해서는 사용자가 가구나 주변 환경의 중심이어야 합니다. 모든 사람의 요구 사항은 각각 다르므로 지역 인간 공학 전문가에게 문의하여 사용자의 특수한 요구에 맞는 작업 영역을 설계하십시오.

## 简介

本指南描述了将工作环境调整得更安全和更舒适的方法。为了符合您个人的要求，请调整您与家具和设备的位置。由于每个人的要求不同，特殊需要请与当地的人体工程学专家联系获得帮助。

## 前言

本手冊將說明如何調整您的工作環境，使環境更為安全與舒適。為了符合您個人的需要，請調整辦公室傢具及設備的擺設。由於每個人的需求不同，有關您特別的需求，請與您當地的人體工學專家聯繫。

**Chair Seat**

Adjust the seat angle so that it is parallel to the floor.

**Siège**

Réglez l'angle du siège pour qu'il soit parallèle au sol.

**Sitzfläche**

Richten Sie die Sitzfläche parallel zum Fußboden aus.

**Posizione della sedia**

Regolare l'angolazione della sedia in modo che sia parallela al pavimento.

**Disposición de la silla**

Ajuste el ángulo del asiento de modo que quede paralelo al suelo.

**Stolsits**

Justera sitsen så att den är parallell med golvet.

**いすの座部**

座部が床と平行になるように、いすの傾斜を調節してください。

**의자 높이**

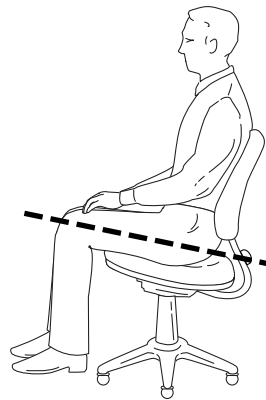
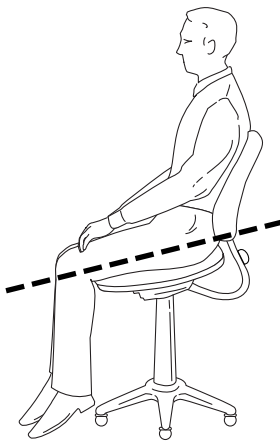
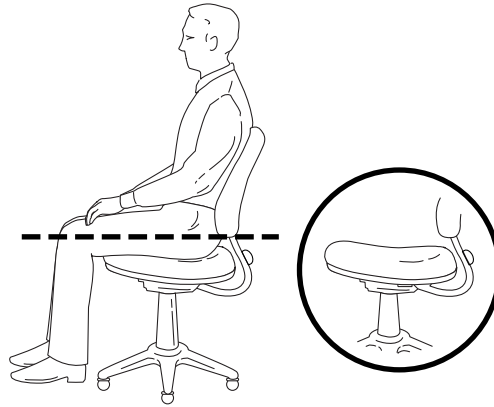
앉는 부분의 각도를 바닥에 수평이 되도록 조정합니다.

**椅子座墊**

調整座墊角度，使其与地面平行。

**椅座**

請調整椅座的角度的，使椅座與地面平行。



**Chair Height**

Adjust the seat height so that your thighs are parallel to the floor with your feet flat on the floor.

**Hauteur de la chaise**

Ajustez la hauteur de la chaise de manière à ce que vos cuisses soient parallèles au sol, les pieds posés bien à plat.

**Höhe des Stuhls**

Passen Sie die Höhe der Sitzfläche so an, daß sich Ihre Hüfte in paralleler Position zum Fußboden befindet und die Füße flach auf dem Boden stehen.

**Altezza della sedia**

Regolare l'altezza della sedia in modo che le cosce siano parallele al pavimento con i piedi completamente poggiati sul pavimento.

**Altura de la silla**

Ajuste la altura de la silla de modo que sus muslos queden paralelos al suelo cuando los pies estén completamente apoyados en el mismo.

**Stolens höjd**

Justera stolsitsens höjd så att dina lår är parallella med golvet när du har fotsulorna på golvet.

**いすの高さ**

両足が床に着いた状態で、大腿部が床に対して平行になるように、いすの高さを調節してください。

**의자 높이**

의자의 높이를 허벅지가 바닥의 발바닥과 함께 바닥에 수평이 되도록 조정합니다.

**椅子高度**

調整座墊高度，使腳平放在地面上時大腿與地面平行。

**座椅高度**

調整座椅的高度，使腳掌平放於地面時，大腿能平行於地面。



**Back Support**

Adjust the back support so that the curves of your back are comfortably supported.

**Dossier**

Réglez la hauteur du dossier pour qu'il épouse les courbes de votre dos.

**Rückenlehne**

Stellen Sie die Rückenlehne des Stuhls so ein, daß die Wirbelsäule optimal unterstützt wird.

**Schienale**

Regolare lo schienale in modo da sostenere comodamente la schiena.

**Respaldo**

Ajuste el respaldo de modo que pueda apoyar en el mismo las curvas de su espalda con absoluta comodidad.

**Ryggstöd**

Ställ in ryggstödet så att det stöder ryggen och du sitter bekvämt.

**いすの背もたれ**

いすの背もたれの位置が背中にフィットするように、いすの背もたれをあげたり下げたりして調節してください。

**등받이**

의자의 등받이를 조정하여 등의 곡선이 편안하게 받쳐지게 합니다.

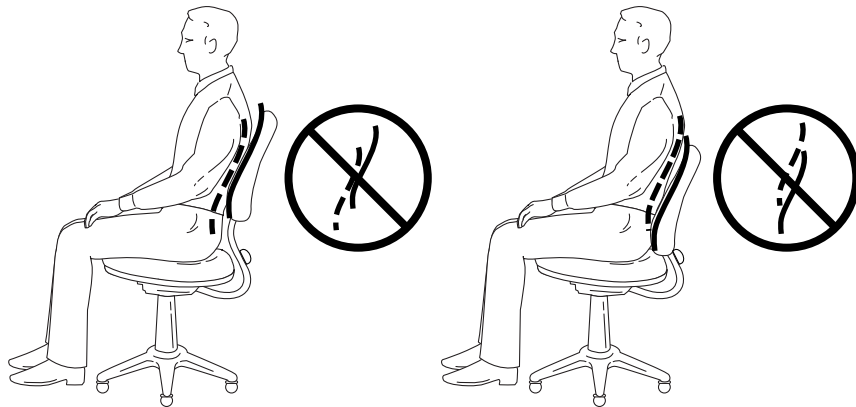
**靠背**

调整靠背，使其恰到好处地支撑您的背部曲线。

**部支撐**

調整背部的支撐，使您的背部能夠得到很舒適的支撐。





### **Arm Rest**

Lower the arm rests to just below your elbows to allow free movement of your arms. Do not rest your arms while typing.

### **Accoudoirs**

Abaissez les accoudoirs légèrement en-dessous du niveau des coudes de manière à pouvoir bouger les bras librement. Évitez d'y reposer vos bras lorsque vous tapez.

### **Armlehne**

Stellen Sie die Armlehnen so ein, daß sie sich knapp unterhalb der Ellbogen befinden, so daß Sie die Arme frei bewegen können. Stützen Sie die Arme beim Arbeiten mit der Tastatur nicht auf.

### **Braccioli**

Abbassare i braccioli leggermente sotto i gomiti in modo che le braccia possano muoversi liberamente. Non appoggiare le braccia sui braccioli durante la digitazione.

### **Reposabrazos**

Sitúe los reposabrazos por debajo de los codos para que pueda mover los brazos con libertad. Evite utilizar el reposabrazos mientras esté escribiendo.

### **Armstöd**

Sänk armstöden så att de befinner sig precis under dina armbågar. Du ska fritt kunna röra armarna. Armarna ska inte vila på armstöden när du skriver på tangentbordet.

### **いすの肘掛け**

腕が自由に動かせるように、肘掛けの高さを肘より心持ち低めにしてください。また上腕部を使わずに、手先だけでキーボードを打つのは避けましょう。

### **팔걸이**

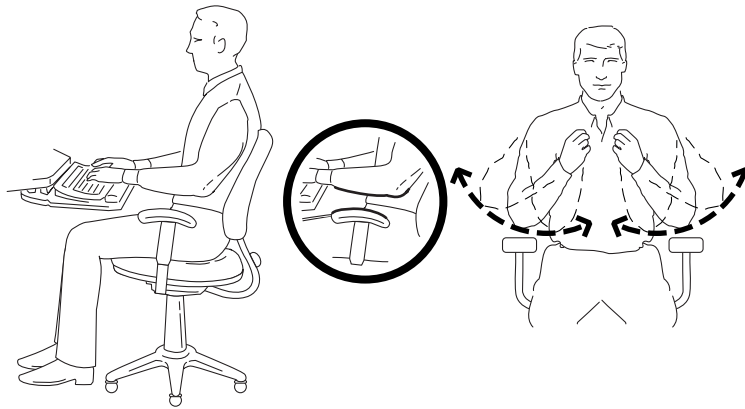
팔걸이를 팔꿈치 조금 아래로 조절하여 팔이 자유롭게 움직일 수 있도록 합니다. 팔걸이에 기댄 채 타이핑하지 마십시오.

### **扶手**

降低扶手高度至您的肘部下方，使手臂可以自由活动。打字时不要将手臂放在扶手上。

### **扶手**

請將扶手調低至比您手肘略低的位置，以方便手臂的移動。打字時請不要將手臂置於扶手上。



**Support Surface**

Raise or lower the table or the keyboard tray so that your forearms are parallel to the floor and your fingertips float over the keys.

**Surface de support**

Réglez la hauteur de votre bureau ou du support du clavier de manière à garder les avant-bras parallèles au sol, vos mains devant “flotter” au-dessus du clavier.

**Unterstützende Oberfläche**

Stellen Sie den Tisch oder die Tastatur so ein, daß sich die Unterarme parallel zum Fußboden und die Fingerspitzen knapp über den Tasten befinden.

**Piano di appoggio**

Alzare o abbassare la scrivania o il supporto della tastiera in modo che gli avambracci siano paralleli al pavimento e le punte della dita sfiorino i tasti.

**Superficie de apoyo**

Suba o baje la mesa o la bandeja del teclado de modo que sus antebrazos queden paralelos al suelo y las yemas de los dedos descansan sobre el teclado.

**Skrivbord**

Höj eller sänk skrivbordet eller tangentbordshållaren så att dina underarmar är parallella med golvet och du har fingertopparna strax ovanför tangenterna.

**机やキーボード台の調節**

前腕部が床と平行になり、指先がキー上に浮いたようになるように、机やキーボード台を調節してください。

**받침대**

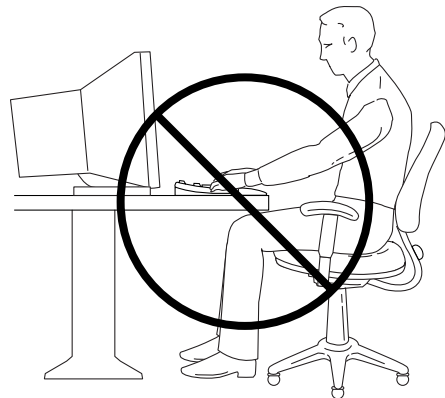
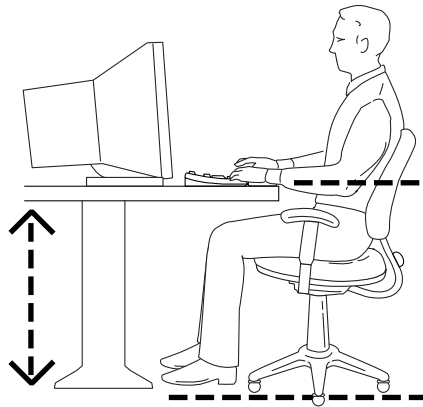
테이블이나 키보드를 높이거나 낮추어 팔목과 팔꿈치 사이가 바닥에 수평이 되고 손가락 끝이 키 위에 뜨도록 합니다.

**桌面**

升高或降低桌面或键盘托板，使前臂与地面平行且指尖可在按键上自由运动。

**支撐面**

請調高或降低桌面或鍵盤托架，使您的前臂能與地面保持平行，同時您的指尖正好位於按鍵的上方。



### **Keyboard Slope**

Adjust the slope of your keyboard so that your wrists are straight. Do not rest your hands or wrists on the palm support while typing.

### **Inclinaison du clavier**

Réglez l'inclinaison du clavier de telle sorte que vos poignets restent droits. Evitez de reposer continuellement vos mains ou vos poignets sur le repose-poignet lorsque vous tapez.

### **Neigung der Tastatur**

Stellen Sie die Neigung der Tastatur so ein, daß die Handgelenke gerade ausgerichtet sind. Stützen Sie beim Arbeiten mit der Tastatur die Hände oder Handgelenke nicht auf der Stütze für die Handflächen auf.

### **Inclinazione della tastiera**

Regolare l'inclinazione della tastiera in modo che i polsi siano diritti. Non appoggiare le mani o i polsi sull'apposito supporto durante la digitazione.

### **Inclinación del teclado**

Ajuste la inclinación del teclado de modo que sus muñecas queden rectas. Evite apoyar las manos o las muñecas sobre el reposamuñecas mientras esté escribiendo.

### **Tangentbordets lutning**

Justera tangentbordets vinkel så att dina handleder hålls raka. När du skriver ska händerna och handlederna inte vila på handlovsstödet.

### **キーボードの傾斜**

手首が真っ直ぐになるように、キーボードの傾斜を調節してください。手首を置く台の上に手や手首を置いてキーボードを打つのは避けましょう。

### **키보드 경사**

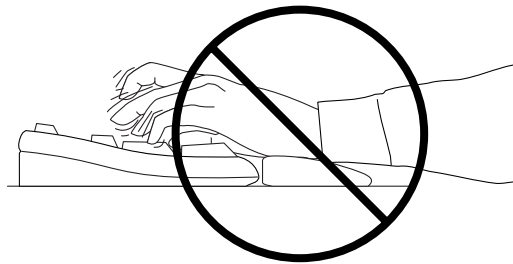
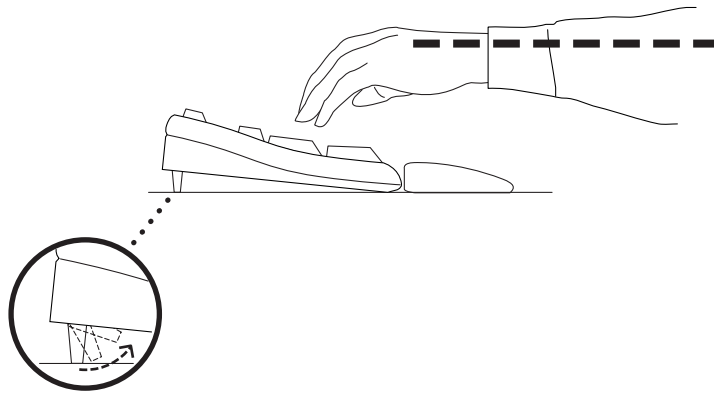
손목이 직선이 되도록 키보드의 경사를 조정합니다. 타이핑하는 동안 손이나 손목을 손바닥 받침대에 기대는 채 작업하지 마십시오.

### **鍵盤傾斜度**

調整鍵盤傾斜度，使手腕平直。打字時不要將手或手腕放在手掌支撐墊上。

### **鍵盤傾斜度**

請調整鍵盤的傾斜度讓您的手腕保持平直。打字時請不要將手掌或手腕放在護腕墊上。



## Mouse

Keep the mouse pad close to the keyboard. Use a soft mouse pad. Do not press your palm down on the support surface. Do not use a palm support in front of the mouse pad.

## Souris

Gardez le tapis de la souris à portée de la main. Utilisez un tapis de souris souple. Ne posez pas les paumes de vos mains sur la surface de support. Evitez de placer le repose-poignet devant le tapis de la souris.

## Maus

Positionieren Sie das Mauspad direkt neben der Tastatur und verwenden Sie ein weiches Mauspad. Drücken Sie die Handflächen nicht gegen die unterstützende Oberfläche. Sie sollten keine Stütze für die Handfläche einsetzen, die vor dem Mauspad liegt.

## Mouse

Posizionare il tappetino per il mouse vicino alla tastiera. Utilizzare un tappetino morbido. Non premere il palmo sulla superficie di supporto e non collocare un supporto per il palmo davanti al tappetino per il mouse.

## Ratón

Mantenga la alfombrilla del ratón cerca del teclado. Utilice una alfombrilla suave. No presione la palma de la mano sobre la superficie de apoyo. Evite utilizar un reposamuñecas delante de la alfombrilla.

## Mus

Använd en mjuk musmatta som är placerad nära tangentbordet. Tryck inte handflatan mot skrivbordet och använd inte handlovsstöd för musen.

## マウス

マウスパッドはキーボードの近くに置いてください。マウスパッドはやわらかいものを使うとよいでしょう。マウスや机に対して、手首を強く押しつけないようにしてください。マウスパッドの手前に手首を置いて、手先だけでマウスを操作しないようにしましょう。

## 마우스

마우스 패드를 키보드 가까이 두고 부드러운 패드를 사용합니다. 받침대 표면을 손바닥으로 누르지 마십시오. 손바닥 받침대는 마우스패드 앞에서 사용하지 마십시오.

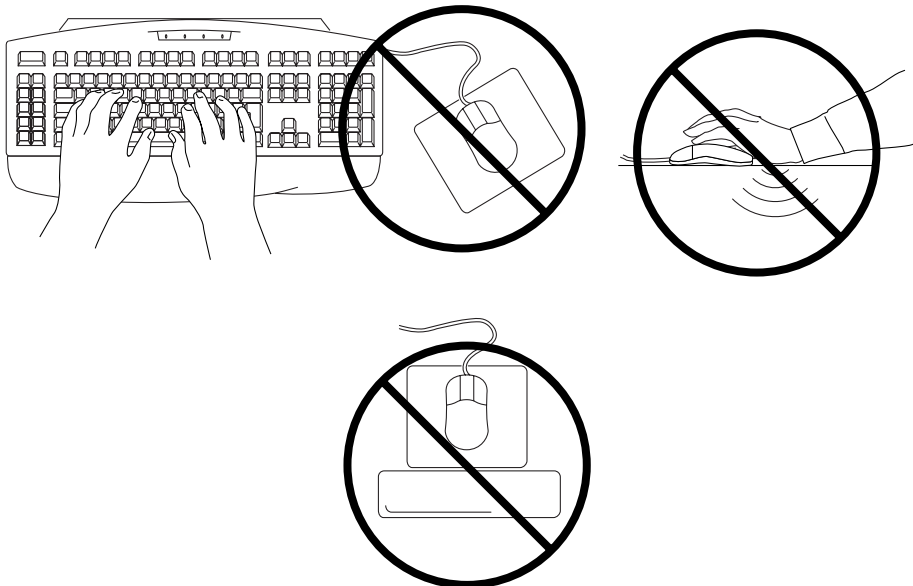
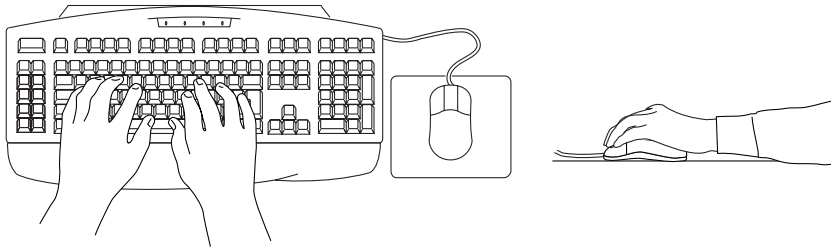
## 鼠标

使鼠标垫靠近键盘。使用柔软的鼠标垫。手掌不要用力按桌面。不要在鼠标垫前面使用手掌支撑垫。

## 滑鼠

請將滑鼠墊置於鍵盤旁，使用柔軟的滑鼠墊。使用滑鼠時手掌請不要向下施力。請不要使用護腕墊。





**Monitor Distance**

Adjust distance to about one arm's length away (18–30 inches, 46–77 centimeters).

**Distance du moniteur**

La distance entre vous et le moniteur doit correspondre à une longueur de bras environ (entre 46 et 77 centimètres).

**Bildschirmabstand**

Stellen Sie den Bildschirm in der Entfernung einer Armlänge auf (46–77 cm).

**Distanza dal monitor**

Regolare la distanza dal monitor in modo che sia pari alla lunghezza del braccio (18–30 pollici, 46–77 centimetri).

**Distancia del monitor**

Ajuste la distancia de visión con una separación aproximada del alcance del brazo (46–77 centímetros, 18–30 pulgadas).

**Avstånd till bildskärmen**

Placera bildskärmen på ungefär en armlängds avstånd (46–77 centimeter).

**モニターとの距離**

モニターとの距離は、上腕部より長くなるように調節してください（46～70センチメートルくらいが適当でしょう）。

**모니터와의 거리**

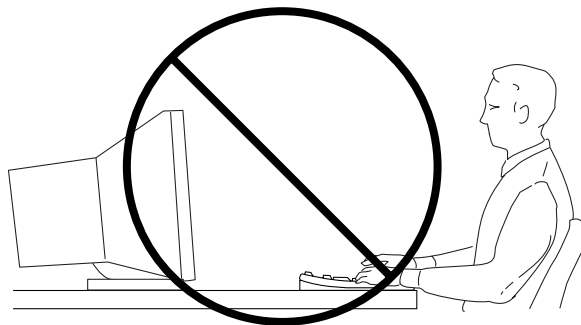
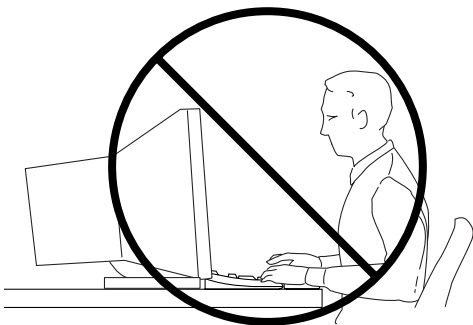
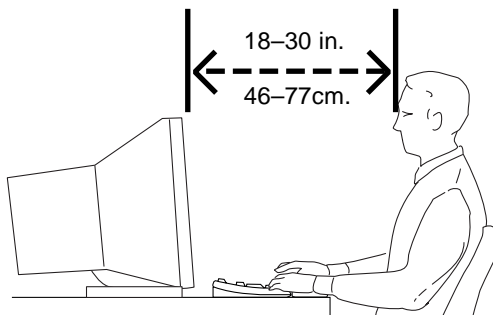
팔 하나 길이가 되도록 조정하십시오(46–77cm).

**监视器距离**

将监视器调整到大约一个手臂长的距离（18-30 英寸，46-77 厘米）。

**顯示器距離**

請將顯示器置於離使用者約一個手臂長的距離（大約 18-30 英吋，或 46-77 公分）。



**Monitor Height**

Raise or lower monitor height to make the monitor top level with your eyes.

**Hauteur du moniteur**

Alignez la partie supérieure du moniteur sur le niveau de vos yeux.

**Höhe des Bildschirms**

Stellen Sie den Bildschirm so ein, daß sich der obere Rand der Bildschirmanzeige auf Augenhöhe befindet.

**Altezza del monitor**

Alzare o abbassare il monitor in modo che la parte superiore sia allineata al livello degli occhi.

**Altura del monitor**

Suba o baje la altura del monitor con el fin de que la parte superior del mismo quede situado a la altura de los ojos.

**Bildskärmens höjd**

Höj eller sänk bildskärmen så att överkanten är i nivå med dina ögon.

**モニターの高さ**

モニターの上端が、目の高さのやや下に来るように高さを調節してください。

**모니터 높이**

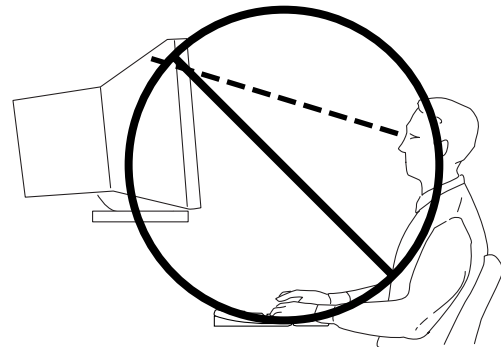
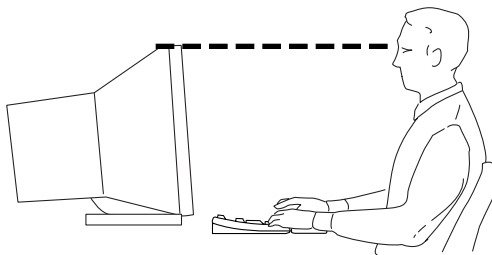
모니터의 상단이 눈높이에 오도록 모니터의 높이를 조정합니다.

**监视器高度**

升高或降低监视器的高度，使监视器顶部与您的眼睛水平。

**顯示器高度**

調整顯示器的高度，使顯示器的頂端與您的雙眼高度接近。



**Monitor Angle**

Adjust the monitor to a comfortable reading angle.

**Angle du moniteur**

Ajustez l'inclinaison du moniteur pour pouvoir lire confortablement.

**Winkel des Bildschirms**

Neigen Sie den Bildschirm in einem bequemen Lesewinkel.

**Angolazione del monitor**

Regolare il monitor in un'angolazione confortevole per la lettura.

**Ángulo del monitor**

Ajuste el ángulo del monitor hasta que permita una lectura cómoda.

**Bildskärmens vinkel**

Luta bildskärmen så att du får en naturlig och bekväm betraktningssvinkel.

**モニターの角度**

もっとも快適に読める角度に画面の角度を設定します。

**모니터 각도**

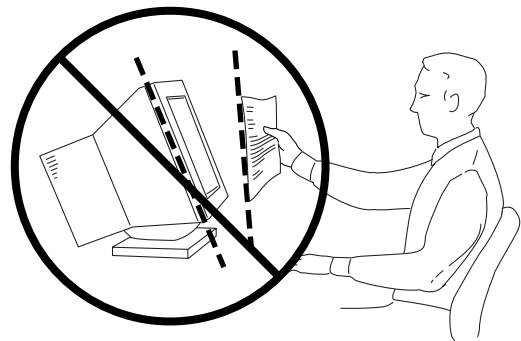
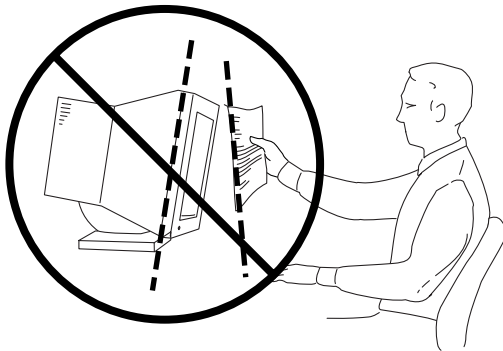
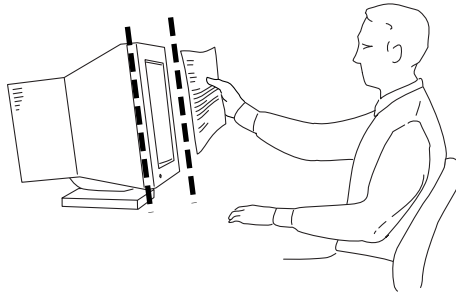
읽기 편하도록 모니터의 각도를 조정합니다.

**监视器角度**

调整监视器到一个适于阅读的角度。

**顯示器角度**

請將顯示器調整至舒適的閱讀角度。



### **Stretch, Rest, and Recover**

Computer work can be strenuous. Stretches and movement help fatigued and stressed tissues to recover. Take a short break at reasonable intervals (approximately every 45 minutes). Stretches should gently move joints in a full range of motion.

### **Étirements, pauses et récupération**

Le travail sur ordinateur peut être très fatigant. Les étirements et les mouvements aident les tissus fatigués et stressés à récupérer. Faites de petites pauses à intervalles réguliers (toutes les 45 minutes environ). Les étirements permettent de faire travailler les articulations en souplesse.

### **Dehnübungen, Pausen und Entspannung**

Das Arbeiten am Computer kann sehr anstrengend sein. Durch Dehnübungen und Bewegung kann sich ermüdetes und belastetes Gewebe erholen. Machen Sie in regelmäßigen Abständen (ca. alle 45 Minuten) eine kurze Pause. Bewegen Sie bei den Dehnübungen die Gelenke in allen Richtungen und auf unterschiedliche Weise.

### **Distensione, riposo e recupero**

L'uso del computer può essere particolarmente pesante. Distensioni e movimenti aiutano a recuperare dall'affaticamento. Fare una breve pausa ad intervalli ragionevoli (circa ogni 45 minuti). Quando si eseguono gli allungamenti, effettuare movimenti completi e delicati.

### **Estiramientos, descanso y recuperación**

El trabajo con equipos informáticos puede resultar extenuante. Los estiramientos y el movimiento ayudan en la recuperación de los tejidos fatigados y sujetos a presión. Se debe tomar un pequeño descanso a intervalos razonables (aproximadamente cada 45 minutos). Los estiramientos deben procurar el movimiento suave y completo de todas las articulaciones.

### **Ta paus, stretcha och vila**

Det kan vara ansträngande med långa arbetspass framför datorn. Genom att stretcha och röra på dig ger du musklerna möjlighet återhämta sig. Ta en kort paus med jämna mellanrum, t.ex. varje 45 min. När du stretchar ska du försiktigt röra lederna så långt det går.

### **ストレッチ、休憩、疲労回復**

コンピュータ作業は、非常に身体に負担をかけるものです。ストレッチや体操をすることにより、疲労し、ストレスを受けた身体の疲労回復ができます。適当な間隔で短い休憩を取りましょう(約45分程度が適当といわれています)。ストレッチで、関節を最大可動範囲までゆっくりと動かすようにしてください。



### **스트레치, 휴식 및 회복**

컴퓨터 작업은 힘든 작업일 수 있습니다. 스트레치와 운동으로 지치고 압박받은 근육 조직을 회복시킵니다. 적당한 간격(약 45분마다)으로 짧은 휴식을 취합니다. 스트레치는 동작을 크게 하여 관절을 부드럽게 움직여야 합니다.

### **舒展身体、休息和恢复**

使用计算机工作是非常紧张的。舒展身体和运动可以帮助疲乏和重压下的人体恢复。隔一段时间就稍作休息（大约每 45 分钟）。应该在各个方向上轻轻地活动各关节。

### **伸展、休息及恢復**

電腦工作相當的繁重費力，伸展與運動可以使疲倦又受到壓迫的組織得到恢復。請在適當的時間間隔（大約每 45 分鐘）休息一下。伸展動作應該溫和的活動各個關節。

## **Shoulders**

1. Flex your shoulder blades. 2. Raise and lower your shoulders. 3. Pull your elbow across your chest.

## **Les épaules**

1. Etirez vos omoplates. 2. Levez et abaissez les épaules. 3. Passez votre bras par-dessus la poitrine.

## **Schultern**

1. Bewegen Sie die Schulterblätter. 2. Heben und senken Sie die Schultern. 3. Ziehen Sie die Ellbogen über die Brust.

## **Spalle**

1. Flettere le scapole. 2. Alzare e abbassare le spalle. 3. Spingere i gomiti contro il torace.

## **Hombros**

1. Flexione los omóplatos. 2. Alce y baje los hombros. 3. Estire la parte posterior de los hombros mediante el estiramiento del codo por delante del pecho.

## **Axlar**

1. Rör på skulderbladen. 2. Höj och sänk axlarna. 3. Dra armbågen över bröstet.

## **肩のストレッチ肩のストレッチ肩のストレッチ肩のストレッチ**

1. 肩の力を抜きます。2. 両肩を上下させます。3. 胸を抱えるようにして、肘を引き上げます。

## **어깨**

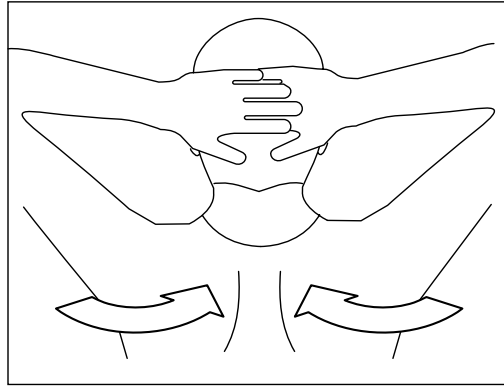
1. 어깨쪽지를 구부립니다. 2. 어깨를 올렸다 내립니다. 3. 팔꿈치를 가슴 쪽으로 당깁니다.

## **肩部**

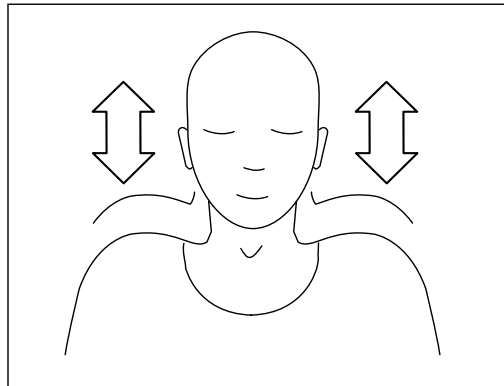
1. 转动肩部。2. 上下活动肩部。3. 在胸前拉动肘部。

## **肩膀**

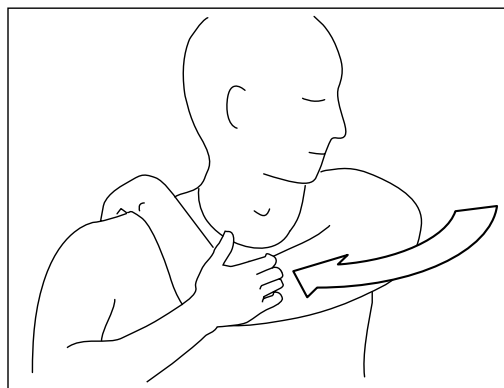
1. 收縮您的肩胛骨。2. 抬放您的肩膀。3. 左右伸展您的手肘。



1



2



3

### **Hands and Wrists**

1. Open and close your hands.
2. Shake your hands.
3. Flex your wrists in every direction.

### **Les mains et les poignets**

1. Ouvrez et fermez les mains.
2. Secouez-les.
3. Faites tourner vos poignets dans tous les sens.

### **Hände und Handgelenke**

1. Öffnen und schließen Sie die Hände.
2. Schütteln Sie die Hände aus.
3. Drehen Sie die Handgelenke in alle Richtungen.

### **Mani e polsi**

1. Aprire e chiudere le mani.
2. Eseguire dei movimenti con le mani.
3. Flettere i polsi in ogni direzione.

### **Manos y muñecas**

1. Abra y cierre las manos.
2. Sacuda las manos.
3. Flexione las muñecas en todas las direcciones.

### **Händer och handleder**

1. Öppna och stäng händerna.
2. Skaka på händerna.
3. Vrid handlederna i olika riktningar.

### **手と手首のストレッチ**

1. 手の平を開いたり閉じたりします。
2. 手首から先をぶらぶらさせます。
3. 手首をゆっくりと回します。

### **손과 손목**

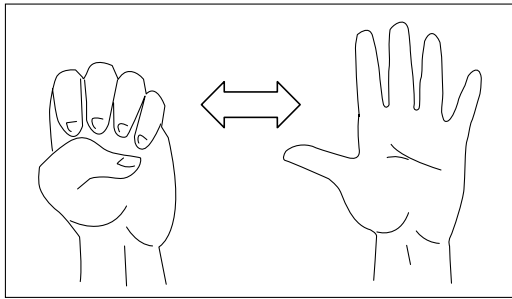
1. 손을 오므렸다 폼다 합니다.
2. 손을 흔들어 줍니다.
3. 손목을 돌립니다.

### **手和手腕**

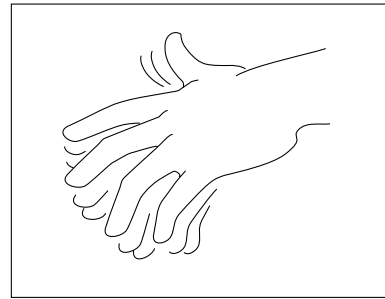
1. 伸开手然后握起。
2. 摇动。
3. 向各个方向转动手腕。

### **手掌及手腕**

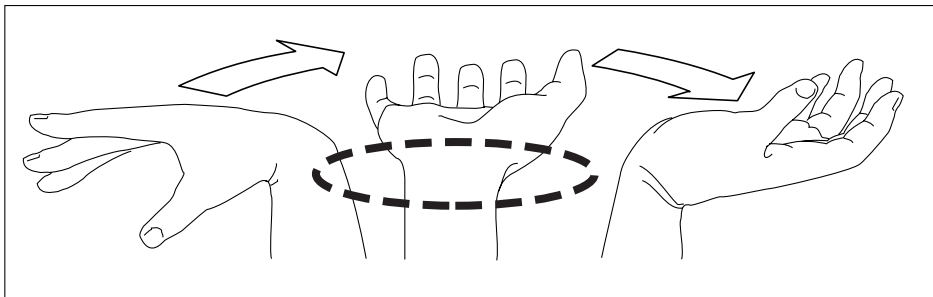
1. 握放您的手掌。
2. 甩動您的雙手。
3. 全方向轉動您的手腕。



1



2



3

**Back and Neck**

1. Stretch your back by twisting in your chair. 2. Tilt your head from side to side.

**Le dos et la nuque**

1. Etirez votre dos en tournant sur votre siège. 2. Inclinez la tête d'un côté à l'autre.

**Rücken und Nacken**

1. Dehnen Sie den Rücken, indem Sie sich in Ihrem Stuhl drehen. 2. Beugen Sie den Kopf von einer Seite auf die andere.

**Schiena e collo**

1. Distendere la schiena ruotandola rimanendo seduti. 2. Ruotare la testa lateralmente.

**Espalda y cuello**

1. Estire la espalda mediante un movimiento giratorio de la silla. 2. Mueva la cabeza de un lado al otro.

**Rygg och nacke**

1. Sträck på ryggen genom att vrida dig i stolen. 2. Böj huvudet från sida till sida.

**背中と首**

1. 椅子に座ったまま、左右にひねりながら、背中を伸ばします。2. 頭を横に傾けます。両側を繰り返します。

**등과 목**

1. 의자에서 몸을 뒤틀어 등을 짹 펍니다. 2. 상하 좌우로 머리를 움직입니다.

**背部和颈部**

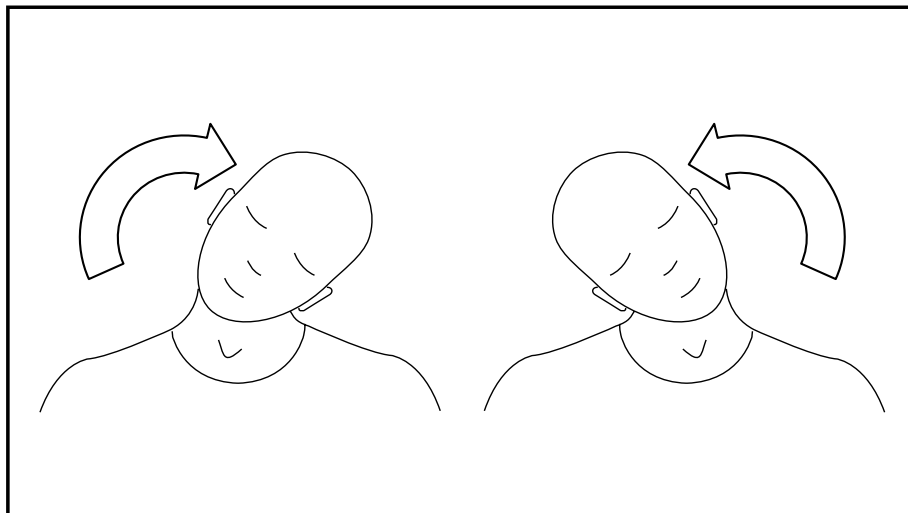
1. 调整椅子来伸展背部。2. 来回转动头部。

**背部及頸部**

1. 在椅子上扭轉以伸展您的背部。2. 左右傾斜您的頭部。



1



2

## Sun Documentation on the Web

The docs.sun.com<sup>sm</sup> web site enables you to access Sun technical documentation on the Web. You can browse the docs.sun.com archive or search for a specific book title or subject at:

<http://docs.sun.com>

## Sun Welcomes Your Comments

We are interested in improving our documentation and welcome your comments and suggestions. You can email your comments to us at:

[docfeedback@sun.com](mailto:docfeedback@sun.com)

Please include the part number of the document in the subject line of your email.

Copyright 1998 Sun Microsystems, Inc. All rights reserved. Use is subject to license terms. Third-party software, including font technology, is copyrighted and licensed from Sun suppliers. Sun, Sun Microsystems, Sun Workstation, the Sun Logo, docs.sun.com, and Solaris are trademarks or registered trademarks of Sun Microsystems, Inc. in the U.S. and other countries. All SPARC trademarks are used under license and are trademarks or registered trademarks of SPARC International, Inc. in the U. S. and other countries. **RESTRICTED RIGHTS:** Use, duplication, or disclosure by the U.S. Government is subject to restrictions of FAR 52.227-14(g)(2)(6/87) and FAR 52.227-19(6/87), or DFAR 252.227-7015(b)(6/95) and DFAR fs227.7202-3(a).

Copyright 1998 Sun Microsystems, Inc. Tous droits réservés. Distribué par des licences qui en restreignent l'utilisation. Le logiciel détenu par des tiers, et qui comprend la technologie relative aux polices de caractères, est protégé par un copyright et licencié par des fournisseurs de Sun. Sun, Sun Microsystems, Sun Workstation, le logo Sun, docs.sun.com, et Solaris sont des marques de fabrique ou des marques déposées de Sun Microsystems, Inc. aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Toutes les marques SPARC sont utilisées sous licence et sont des marques de fabrique ou des marques déposées de SPARC International, Inc. aux Etats-Unis et dans d'autres pays.