アップライト

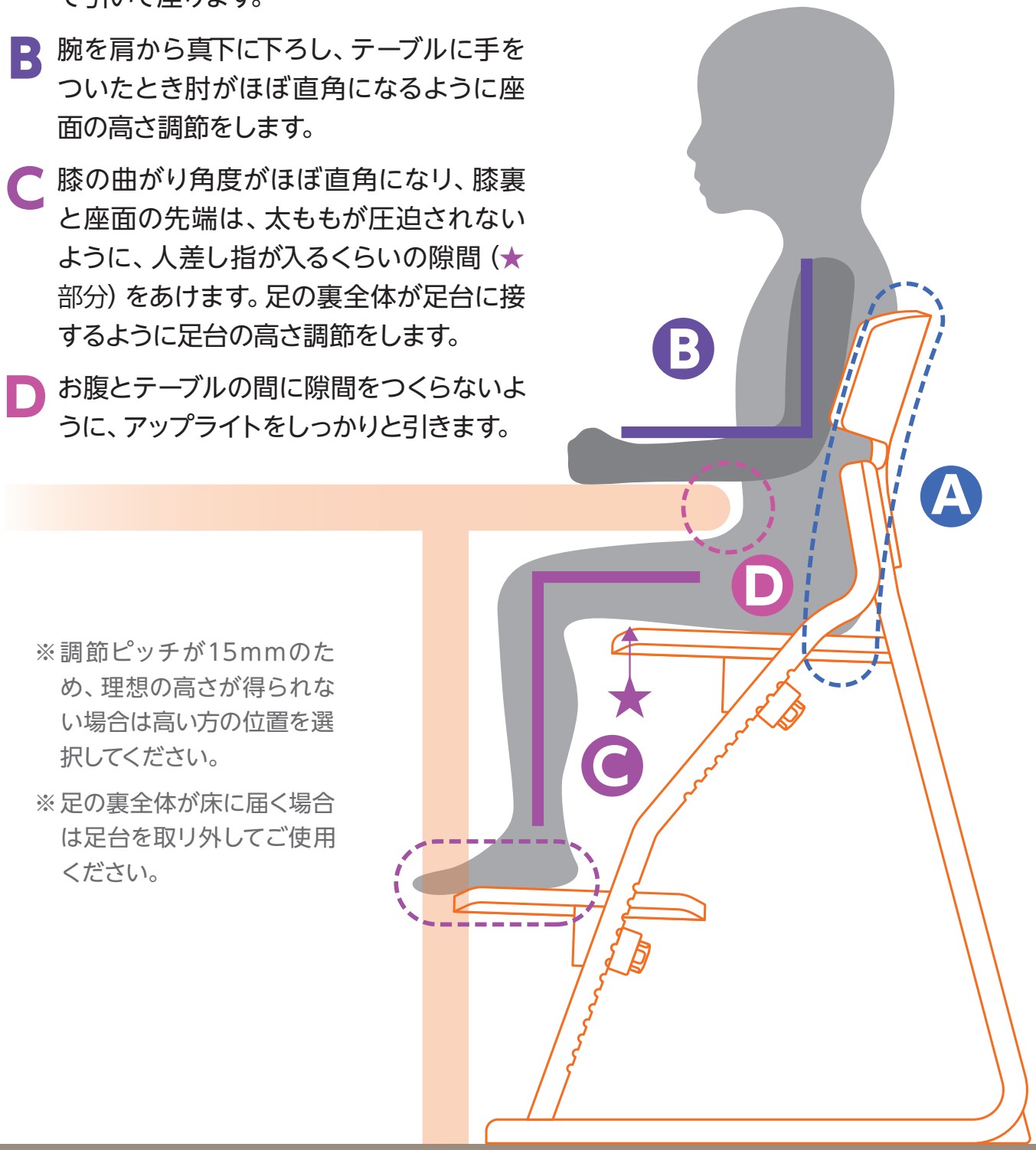
良い姿勢を保つ座面と足台の調節のしかた

A 適切な高さ調節をするため、背もたれに背をしっかりつけ背筋を伸ばし、お尻を奥まで引いて座ります。

B 腕を肩から真下に下ろし、テーブルに手をついたとき肘がほぼ直角になるように座面の高さ調節をします。

C 膝の曲がり角度がほぼ直角になり、膝裏と座面の先端は、太ももが圧迫されないように、人差し指が入るくらいの隙間（★部分）をあけます。足の裏全体が足台に接するように足台の高さ調節をします。

D お腹とテーブルの間に隙間をつくらないように、アップライトをしっかりと引きます。



※調節ピッチが15mmのため、理想の高さが得られない場合は高い方の位置を選択してください。

※足の裏全体が床に届く場合は足台を取り外してご使用ください。