

COMMENT S'INSTALLER À LA MAISON

S'installer dans la cuisine / salle à manger



- 1 Ajoutez un coussin si nécessaire sur la chaise pour être plus haut et pour avoir les épaules relâchées et les avant-bras bien appuyés sur la surface de travail;
- 2 Utilisez une souris et un clavier indépendants et surélevez votre portable en utilisant un dictionnaire par exemple, de manière à ajuster la hauteur de l'écran et garder le cou droit;
- 3 Ajoutez une serviette roulée pour soutenir le creux lombaire de façon à garder le dos droit en activant les abdominaux et les muscles dorsaux;

OU

S'installer sur un bureau de travail



- 1 Ajustez la hauteur de la chaise et ajoutez un repose-pied si nécessaire, comme une boîte de carton, pour avoir les pieds en contact avec le sol et les épaules en position neutre;
- 2 Placez le clavier et la souris à distance d'un avant-bras sans trop avancer les épaules et en se rapprochant de la surface de travail; Appuyez les avant-bras sur la surface de travail ou ajustez les appuis-bras de la chaise et utilisez-les comme appui;
- 3

Utiliser les appuis-bras



Utiliser la surface de travail



OU

- 4 Ajustez la hauteur de l'écran de manière à ce que vos sourcils soient vis-à-vis la partie supérieure de l'écran;
- 5 Ajustez la distance de l'écran (réf. : la distance équivaut à la longueur de votre bras).

INTERGO

#AgirEnsemble

- 6 Changez d'emplacement de travail fréquemment pour vous dégourdir, en vous installant par exemple dans un fauteuil avec un coussin sous votre portable pour lire un document;
- 7 Installez-vous sur une surface plus haute pour varier votre position de travail lorsque la tâche le permet pour travailler debout;
- 8 Parlez au téléphone en utilisant la fonction mains libres ou en utilisant des écouteurs.



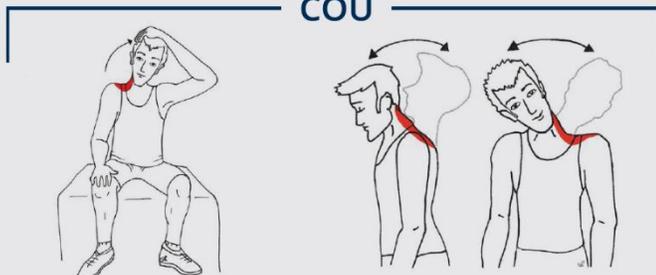
TRUCS & ASTUCES POUR VOUS AIDER À BOUGER

- Variez votre position de travail et les ajustements de votre chaise si applicable;
- Allez marcher lors de vos pauses et/ou durant le dîner,
- Levez-vous régulièrement dès que la situation s'y prête, par exemple lors d'une réunion téléphonique;
- Faites des pauses pour jouer avec les enfants ou pour changer d'activité;
- Faites de l'exercice sur une base régulière.

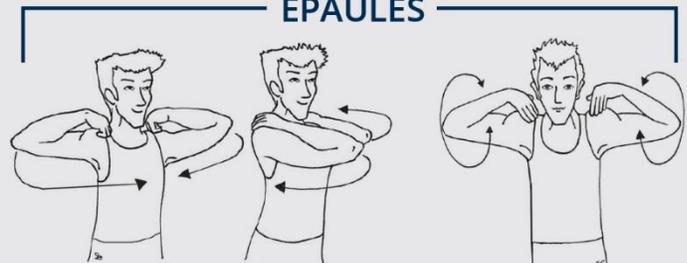
EXERCICES SUGGÉRÉS

- Maintenez les positions de 20 à 30 secondes;
- Incluez 1 ou 2 exercices à votre horaire toutes les 30 à 60 minutes;
- Détendez-vous et expirez durant l'étirement;
- Répétez les exercices de 2 à 3 fois sans qu'il n'y ait de douleur.

COU



ÉPAULES



AVANT-BRAS



DOS

