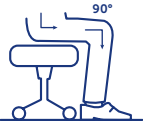


L'ergonomie sur la place de travail

Aménager sa place de travail



Réglez la hauteur de la chaise de sorte que vos pieds reposent à plat sur le sol.



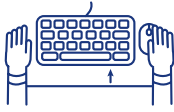
Réglez la hauteur de la chaise de sorte que vos pieds reposent à plat sur le sol.



Réglez la hauteur du bureau de sorte que vos avant-bras reposent sur le bureau et que vos épaules restent détendues. Idem pour les accoudoirs, qui servent de prolongement du bureau



Hauteur de l'écran: bord supérieur de l'écran un peu plus bas que les yeux.



Le clavier et la souris sont placés devant le corps. Le clavier se trouve 15 cm du bord du bureau, et la souris est près du clavier.

Check

Chaise

- ☐ Pieds posés à plat au sol
- ☐ Bas du dos appuyé contre la chaise

Hauteur du bureau

- ☐ Epaules détendues

Ecran

- ☐ Regard dirigé vers le bas et nuque neutre

Clavier et souris

- ☐ Poignets posés sur le bureau et coudes libres ou appuyés sur les accoudoirs. Souris près du clavier.

→ kas-box.ch/en/#!/home

Mobilité sur le lieu de travail



Ouverture thoracique (5x)

Croiser les mains derrière la tête. Inspirer: ouvrir les coudes sur les côtés et lever le menton, le regard dirigé vers le plafond. Expirer: fermer les coudes vers l'avant et arrondir la nuque et le haut du dos.



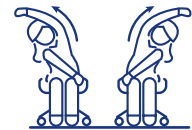
Chat-vache (5x)

Inspirer: basculer la tête en arrière, le regard vers le plafond, et creuser le dos. Expirer: ramener le menton vers la poitrine et arrondir le dos, une vertèbre après l'autre.



Torsion assise (3x/côté)

Le dos droit, les hanches ancrées, torsion du haut du corps. Torsion à droite: placer la main gauche à l'extérieur de la cuisse droite et le bras droit dans le dos.



Flexion latérale (3x/côté)

Placer la main droite à l'extérieur de la cuisse gauche, allonger le bras gauche vers le haut et fléchir le haut du corps vers la droite.

Etirement de l'avant-bras (5 sec)

Tendre le bras et diriger la paume de main vers le bas. Fléchir le poignet à l'aide de l'autre main vers le haut, puis vers le bas, jusqu'à sentir un étirement. Etirer pendant 5 sec.



Etirement de la nuque (5 sec)

Relâcher la tête vers droite, la gauche, puis vers l'avant. Rester 5 sec dans chaque position.



Piriforme (15 sec/côté)

Placer la cheville droite sur le genou gauche. Le dos droit, pencher le haut du corps vers l'avant et appuyer sur le genou droit avec la main droite.



La posture corporelle parfaite n'existe pas. Le secret, c'est de changer régulièrement de position.



Bougez au moins toutes les 2 heures.



Si vous vous levez toutes les 30 minutes, vous êtes déjà en bonne voie. En revanche, si vous ne vous levez qu'au bout de 2 heures, vous devriez absolument étirer et mobiliser un peu le dos.



Se lever (10x)

Monter le bureau, puis monter sur la pointe des pieds et ramener les talons au sol tout en se tenant au bureau.



«Palming» (10 sec)

Frotter les mains, puis déposer les paumes chaudes sur les yeux

Votre santé.
Votre partenaire.

