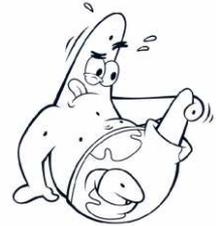


ATTENTION A VOS PIEDS !

Adopter la bonne posture !
Appliquez les recommandations suivantes



Si vos pieds ne reposent pas au sol, le poids du tronc est supporté seulement par le bas du dos ce qui entraîne des douleurs au niveau des lombaires.

Alors que si les pieds reposent au sol, le poids du tronc est également supporté par les jambes.



Après avoir correctement effectué le réglage de votre siège, vos pieds reposent à plat sur le sol et vos cuisses sont horizontales.

Réglez la chaise de sorte que le rebord du siège ne s'appuie pas sur l'arrière des genoux

Utilisez un repose pied si cela est nécessaire.

