

REGLAGE DU SIEGE

Adopter la bonne posture !
Appliquez les recommandations suivantes



Régalez la hauteur de votre siège de façon à ce que vos avant-bras soient posés sur la table et forment un angle supérieur à 90°
Un repose-pieds peut être utile pour trouver la bonne position.



Régalez le dossier pour que le support lombaire maintienne bien le bas du dos et respecte les courbures naturelles du dos



Pensez à relâcher votre dos en inclinant le dossier vers l'arrière

