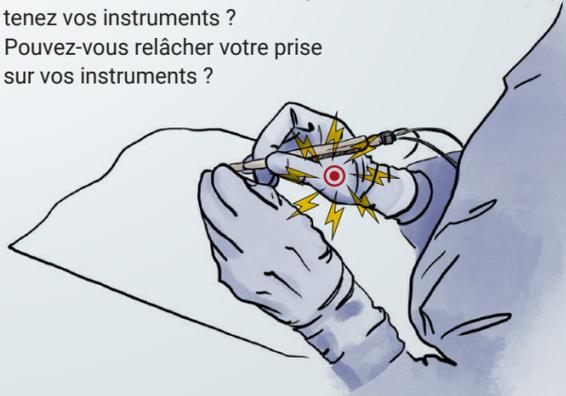


Gardez un œil sur l'ergonomie

Prise en main trop serrée

- Quelle force exercez-vous lorsque vous tenez vos instruments ?
- Pouvez-vous relâcher votre prise sur vos instruments ?

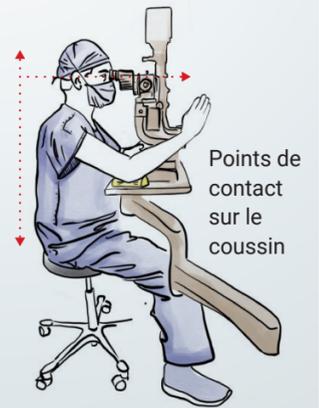


Les articulations aiment bouger

Mauvaise posture



Bonne posture



Points de contact sur le coussin

Mauvaise posture

Chaise trop BASSE



Bonne posture

Chaise à la bonne hauteur



Toutes les 20 minutes, prenez 20 secondes pour bouger, vous étirer, contrôler votre respiration et vous concentrer sur vous-même.

Mauvaise posture



Tête penchée en avant et cou tendu

Épaules tournées vers l'intérieur, ointures vers l'avant

Poids placé sur une seule jambe

Bonne posture



Tête droite, menton parallèle au sol

Hanches alignées et se maintenant au même niveau, bassin détendu

Oreilles, épaules, hanches et chevilles alignées

Mauvaise posture



- Coudes vers l'extérieur
- Dossier trop bas

Bonne posture



- Pieds écartés placés à égalité
- Genoux alignés avec les chevilles

Penchez-vous en arrière sur votre chaise en position assise et utilisez un soutien lombaire

Mauvaise posture



- Courbure exagérée du cou
- Antéprojection de la tête
- Épaules roulées vers l'avant

Bonne posture



- Écran placé à la distance de la main
- Coudes pliés à 90° sur les côtés
- Pieds à plat sur le sol

Charge statique

Mouvements répétitifs

Prise en main forcée

Positions non neutres

Mouvements soudains et débalancés

Temps de récupération insuffisant

Nous sommes là pour vous aider!