

Réglage de la chaise et l'assise dynamique

EPAULES

Les épaules sont détendues.

COUDES

Les accoudoirs soutiennent les coudes. Les coudes sont le long du corps, sans le toucher.

DOS

Asseyez-vous le plus possible dans le fond du siège. Le soutien lombaire du dossier soutient le creux lombaire. Placez le mécanisme de mouvement en position relâchée, le siège suit les mouvements du corps.



JAMBES

L'angle entre les cuisses et le tronc est supérieur à 90 degrés. La pression de l'assise est répartie de manière uniforme sur les cuisses. Les jambes peuvent bouger librement.

GENOUX

Les genoux forment un angle de 90° à 100°. L'avant du siège ne cause pas de pression dans le creux du genou.

PIEDS

Les pieds sont bien posés au sol.

HAUTEUR DES ACCOUDOIRS

Angle de $>100^\circ$ au niveau des coudes. Les accoudoirs soutiennent les coudes dans la position de travail. Les coudes le long du corps. Accoudoirs près du bureau.

HAUTEUR D'ASSISE

Asseyez-vous le plus possible dans le fond du siège, posez les pieds à plat sur le sol. Assurez-vous que la pression est répartie de manière uniforme sur les cuisses.

PROFONDEUR D'ASSISE

Asseyez-vous le plus possible dans le fond du siège. Assurez-vous d'un soutien maximal des cuisses. Il y a 3 à 4 doigts d'espace entre le creux du genou et l'avant de l'assise.

ASSISE DYNAMIQUE

Changez régulièrement votre position de travail assise. Ne restez pas assis(e) pendant plus de 2 heures. Levez-vous de temps en temps.



Au milieu



Vers l'arrière



Vers l'avant