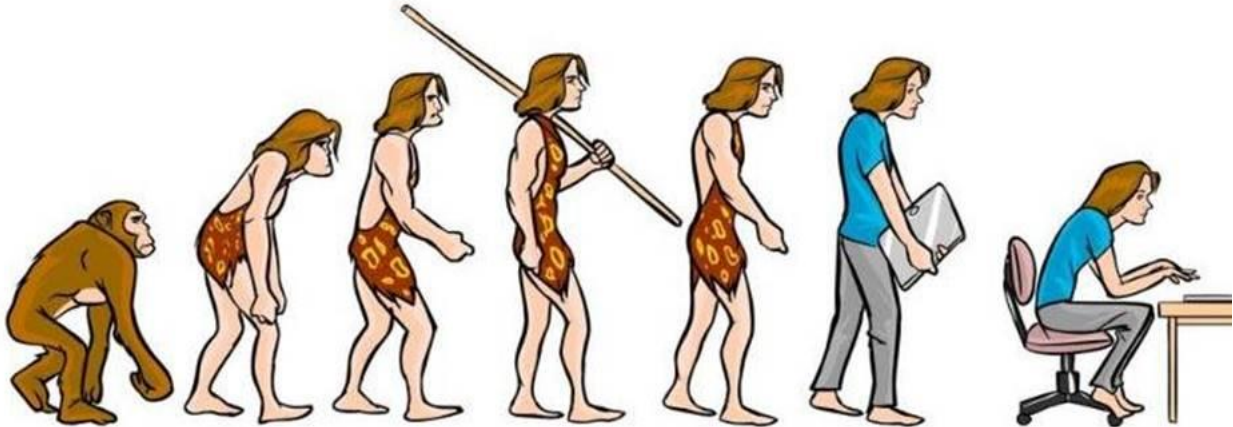


## Maintaining a Neutral Posture while Sitting

Successfully maintaining a neutral posture during your work day can help contribute to less strain and fatigue on your body and muscles. It can also help prevent discomforts and spinal stress related to poor posture.

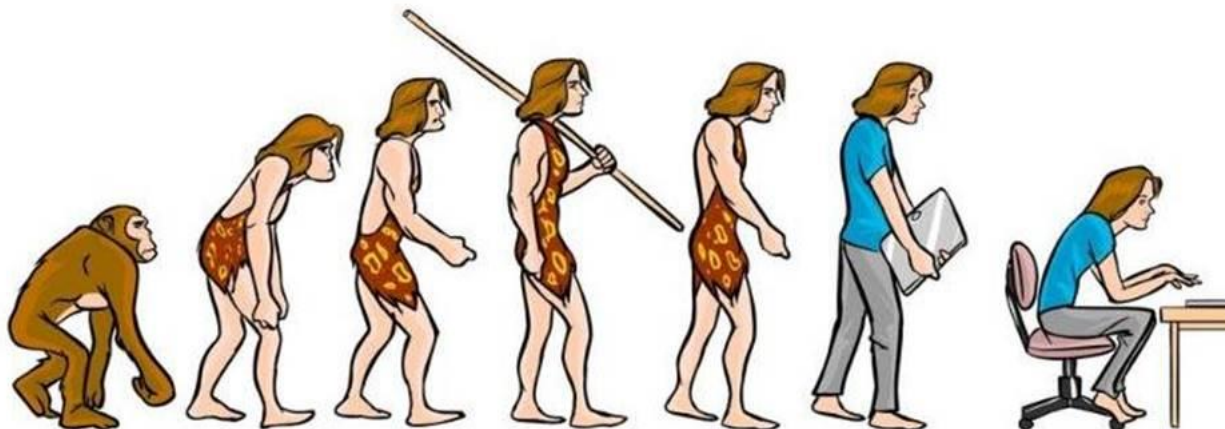


- 1) Keep your feet in full contact with the floor or footrest
- 2) Your hips should be 90-110 degrees
- 3) The backrest should be slightly leaning backwards
- 4) Your arms should be by your side at the same height as the desk
- 5) The cervical spine should remain neutral, your ear should be centered in line with your shoulder and elbow
- 6) Your full back should be in contact with the backrest, do not lean forwards



## Garder une Posture Neutre en Position Assise

Le fait de garder une posture neutre pendant votre journée de travail peut contribuer à réduire la tension et la fatigue de votre corps et de vos muscles. Il peut également aider à prévenir les inconforts et le stress de la colonne vertébrale liés à une mauvaise posture.



- 1) Gardez vos pieds en contact avec le sol ou le repose-pieds
- 2) Vos hanches doivent être de 90 à 110 degrés
- 3) Le dossier doit être légèrement penché vers l'arrière
- 4) Vos bras doivent être à vos côtés à la même hauteur que le bureau
- 5) La colonne cervicale doit rester neutre, votre oreille doit être centrée sur votre épaule et votre coude
- 6) Votre dos complet doit être en contact avec le dossier, ne vous penchez pas vers l'avant

