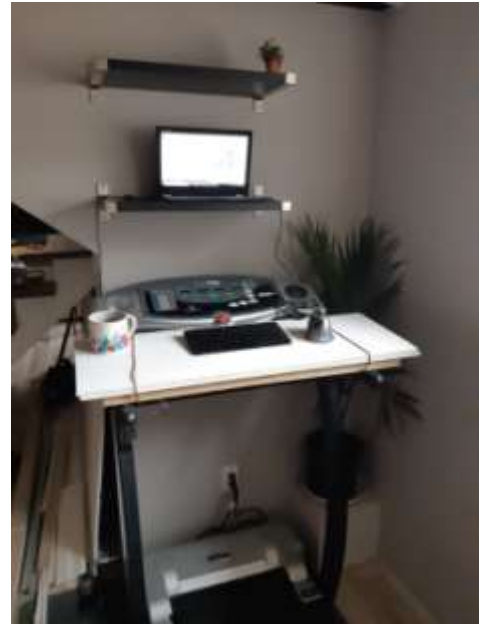


## Active Workstations

An important focus when creating an ergonomic workstation is to frequently adjust postures and introduce regular movement. The more routinely you can think to get up, walk, move or stretch, the less likely you will experience discomforts and symptoms related to static postures.

If moving and/or the use of a sit/stand desk is insufficient to help limit your static postures, active workstations can be a wonderful addition to your workspace.

**Do you have a treadmill or stationary bike sitting in your basement collecting dust or being used as a drying rack? You can transform it into your new office!**



**“The best posture is your next posture”**



If you have a height adjustable table and a treadmill or bike without handles, the table can slip right over top. If there are handles attached, you can install a plank of wood onto the handle bars to place your keyboard and mouse on top of. The screen or laptop can then be placed onto a shelf on the wall at the correct height for your eye sight. Alternatively, if there is no wall, you can stack storage bins or place a bookshelf in front of the treadmill/bike to keep the screen at the correct height.

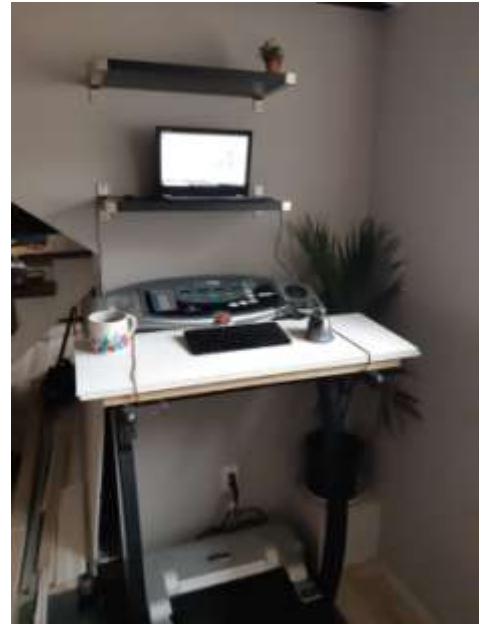


## Bureau de Travail Actif

Un objectif important lors de la création d'un poste de travail ergonomique est d'ajuster fréquemment les postures et d'introduire des mouvements réguliers. Plus vous pensez à vous lever, marcher, bouger ou vous étirer régulièrement, moins vous risquez de ressentir des malaises et des symptômes liés aux postures statiques.

Si le déplacement et/ou l'utilisation d'un bureau assis/debout est insuffisant pour aider à limiter vos postures statiques, les postes de travail actifs peuvent être un merveilleux ajout à votre espace de travail.

**Avez-vous un tapis roulant ou un vélo stationnaire dans votre sous-sol pour ramasser la poussière ou être utilisé comme séchoir? Vous pouvez le transformer en votre nouveau bureau!**



**« La meilleure posture est votre prochaine posture »**



Si vous avez une table réglable en hauteur et un tapis roulant ou un vélo sans poignées, la table peut glisser directement par-dessus. S'il y a des poignées attachées, vous pouvez installer une planche de bois sur les barres de poignée pour y placer votre clavier et votre souris. L'écran ou l'ordinateur portable peut ensuite être placé sur une étagère à la bonne hauteur pour votre vue. Sinon, s'il n'y a pas de mur, vous pouvez empiler des bacs de rangement ou placer une étagère devant le tapis roulant/vélo pour maintenir l'écran à la bonne hauteur.

