

## Posture While Seated

Our best ergonomic tip for your seated posture is that if someone is looking at you from the side, your ear should be on top of your shoulder which should be on top of your elbow.



### Neck:

If your head is protruding forwards towards the screens, consider bringing the screens closer or increasing the font size.

### Shoulders:

If your shoulders hunch or roll forwards, use the backrest as a contact reminder and aim to keep the bottom of the shoulder blades glued to the backrest.

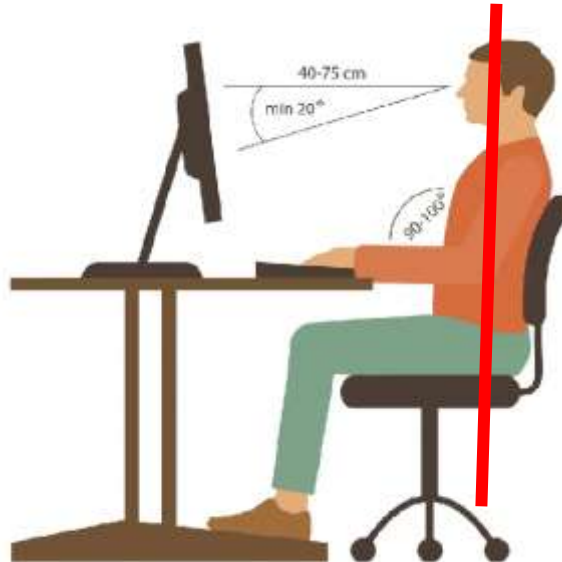
### Elbows:

If your elbows are forwards, bring the keyboard and mouse closer to the front edge of the desk surface or slide the armrests backwards or angled to get closer to the desk.



## Posture en position assise

Notre meilleur conseil ergonomique pour votre posture assise est que si quelqu'un vous regarde de côté, votre oreille doit être au-dessus de votre épaule qui doit être au-dessus de votre coude.



### Cou:

Si votre tête dépasse vers les écrans, rapprochez les écrans ou augmentez la taille de la police.

### Épaules:

Si votre épaule penche ou roule vers l'avant, utilisez le dossier comme rappel de contact et essayez de garder le bas des omoplates collé au dossier.

### Coudes:

Si vos coudes sont vers l'avant, rapprochez le clavier et la souris de l'avant de la surface du bureau ou faites glisser les accoudoirs vers l'arrière ou tourné pour vous rapprocher du bureau.

