

La posture

Une bonne posture a plusieurs avantages

- Diminution douleurs et/ou tensions musculaires.
- Protection des articulations : exerce moins de pression et réduit le risque d'usure.
- Meilleure respiration.
- Sollicitation des muscles abdominaux profonds.

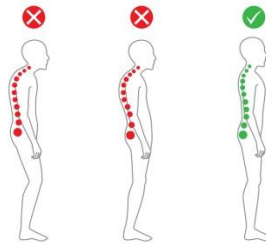
Posture en position assise



Points importants :

- Rentrez légèrement votre menton.
- Détendez vos épaules pour dégager votre thorax.
- Maintenez vos avant-bras parallèles au sol (peuvent reposer sur la surface de bureau ou les appuie-bras).
- Engagez légèrement les muscles abdominaux.
- Appuyez votre bas du dos sur le dossier pour bien le soutenir.
- Évitez de croiser les jambes. Gardez vos cuisses parallèles au plancher.
- Pieds bien plats au sol. S'ils ne peuvent pas atteindre le sol, ajustez votre chaise ou utilisez un repose-pied.

Posture en position debout



Points importants :

- Rentrez légèrement votre menton et imaginez qu'un fil tire légèrement votre tête vers le haut, alignant vos oreilles avec vos épaules.
- Détendez vos épaules. Laissez les bras pendre sans pression.
- Soutenez le bas du dos en contractant vos muscles abdominaux.
- Laissez vos genoux légèrement fléchis. Évitez de les verrouiller.
- Pieds écartés à la largeur des épaules.
- Poids également réparti sur les 2 pieds.

Quelques conseils additionnels

- Évitez de rester assis ou debout dans une position statique pendant plus de 20 minutes.
- Intégrez des micro-pauses (voir autre capsule sur ce sujet pour plus de détails).
- Portez des chaussures confortables.
- Veillez à votre posture : utilisez des rappels périodiques afin de penser à vérifier votre posture.
- Raffermissiez vos muscles du tronc.