

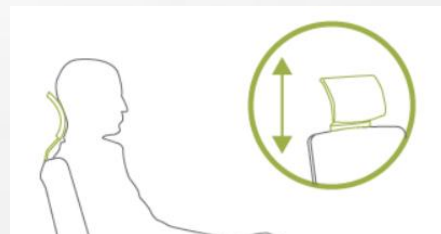
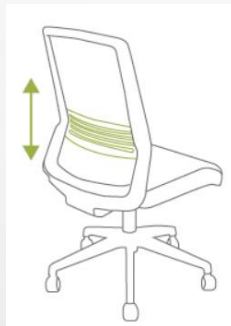
RÉGLAGE DE SON SIÈGE

EN 6 ÉTAPES



ETAPE 1 : PRENDRE CONNAISSANCE DES RÉGLAGES

ASSISE EST-ELLE RÉGLABLE EN HAUTEUR ET EN PROFONDEUR ?

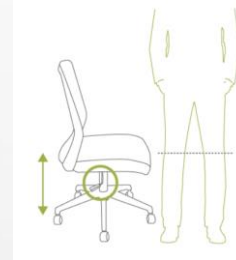


DOSSIER EST-IL RÉGLABLE EN HAUTEUR, EN INCLINAISON ?

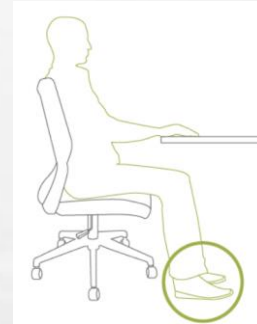
ACCOUDOIRS SONT – ILS RÉGLABLES EN HAUTEUR, EN PROFONDEUR, EN ÉCARTEMENT, ORIENTABLES ?

ETAPE 2 : RÉGLAGE DE LA HAUTEUR DE L'ASSISE

- **AJUSTEZ HAUTEUR DE VOTRE SIÈGE EN FONCTION DE LA HAUTEUR DE VOTRE BUREAU**



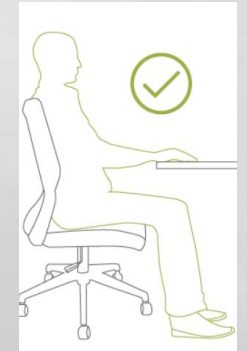
- **RELÂCHEZ LES ÉPAULES, METTEZ LES BRAS LE LONG DU CORPS**



- **PUIS AJUSTEZ LA HAUTEUR DE L'ASSISE**

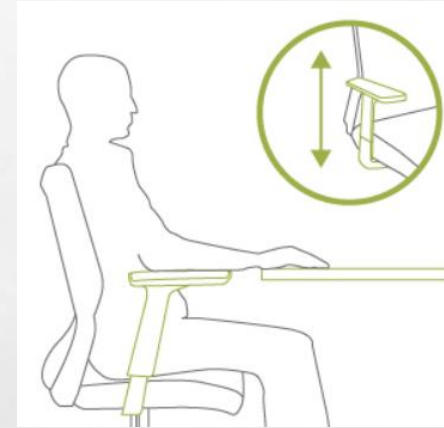


- **VOS COUDES DOIVENT ÊTRE APPROXIMATIVEMENT À LA MÊME HAUTEUR QUE VOTRE BUREAU**



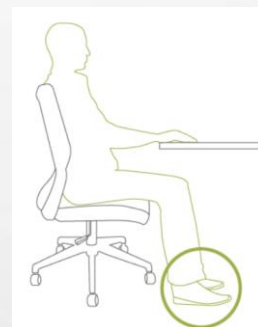
ETAPE 3 : RÉGLAGE DES ACCOUDOIRS

- **RÉGLEZ LES ACCOUDOIRS À LA MÊME HAUTEUR QUE LE BUREAU**
RECULEZ LES ACCOUDOIRS AFIN QU'ILS NE GÊNENT PAS
L'AVANCÉE VERS LE BUREAU
- **SI LES ACCOUDOIRS GÊNENT L'INSTALLATION AU POSTE DE**
TRAVAIL, IL EST CONSEILLÉ DE LES ENLEVER



ETAPE 4 : BESOIN D'UN REPOSE PIEDS ?

LES PIEDS DOIVENT REPOSER À PLAT



SI VOS PIEDS NE TOUCHENT PAS LE SOL À PLAT

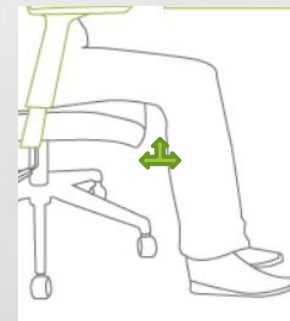
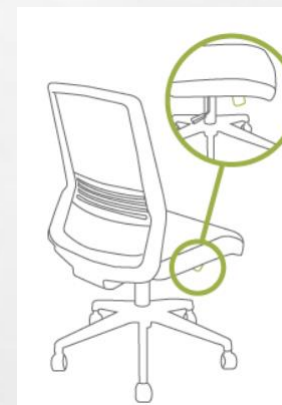
ET/OU

**QUE VOS CUISSES SONT ORIENTÉES
VERS LE SOL, ALORS IL VOUS FAUT UN REPOSE-PIEDS.**



ETAPE 5 : RÉGLAGE DE LA PROFONDEUR DE L'ASSISE

- **N ÉCART DOIT ÊTRE PRÉSENT ENTRE LE CREUX DE VOS GENOUX ET LE REBORD DE L'ASSISE POUR FACILITER LA CIRCULATION SANGUINE**
- **LAISSEZ 3 À 4 CM ENTRE LE BORD DU SIÈGE ET L'ARRIÈRE DE VOS GENOUX.**



ETAPE 6 : RÉGLAGE DE LA HAUTEUR ET DE L'INCLINAISON DU DOSSIER

- **LE DOS DOIT ÊTRE SOUTENU**
- **AJUSTEZ LE RENFORT LOMBAIRE DU SIÈGE : POSITIONNEZ VOTRE MAIN PAUME VERS L'EXTÉRIEUR AU NIVEAU DE VOTRE CREUX LOMBAIRE ET APPUYEZ VOUS SUR LE DOSSIER. RÉGLEZ LA HAUTEUR DU DOSSIER JUSQU'À CE QUE VOUS SENTIEZ LE RENFORT LOMBAIRE DANS VOTRE MAIN. RECHERCHEZ UNE POSITION DROITE VOIRE TRÈS LÉGÈREMENT INCLINÉE VERS L'ARRIÈRE.**

- **N'OUBLIEZ PAS,**
- **AUCUNE POSTURE N'EST IDÉALE SI ELLE EST MAINTENUE.....LEVEZ VOUS RÉGULIÈREMENT**

TUTO:COMMENT BIEN RÉGLER SA CHAISE DE BUREAU ? (LES DIFFÉRENTES OPTIONS – BRUNEAU)

- **[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=UVSNT0JYHMM](https://www.youtube.com/watch?v=UVSNT0JYHMM)**