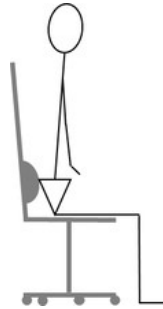


BONNES PRATIQUES

Assis, le bassin doit être fermement soutenu à la hauteur de la ceinture.



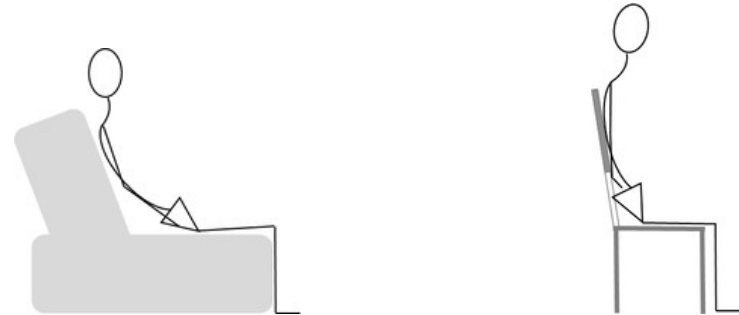
En utilisant un clavier et une souris détachables, on peut brancher un écran externe sur l'ordinateur portable, ou le rehausser.



La bonne distance à l'écran dépend de votre acuité visuelle et de la taille de l'écran : la tête ne doit pas aller vers l'avant. En dessous d'une diagonale de 14", branchez un écran externe.

MAUVAISES PRATIQUES

Sur un canapé ou un siège sans support lombaire, le dos est avachi.



Si l'écran est trop bas ou trop petit, la nuque et les épaules sont contractées.

