

## POSITION DE BASE

### Position naturelle

1

Veillez à ce que le bas du dos soit bien soutenu. Utilisez le support lombaire.

2

Placez les genoux plus bas que les hanches et légèrement fléchis (plus compliqué dans une voiture sportive).

3

Réglez le volant de manière à ce que vos poignets reposent confortablement dessus et que vous puissiez le saisir sur les côtés, avec les épaules détendues et les coudes à 90°.



### Support

1

Utilisez l'accoudoir.

2

Placez le haut de l'appui-tête à la même hauteur que votre tête.

3

Espace maximal entre l'assise du siège et les genoux : la largeur d'un poing.

4

Réglez le dossier de manière à avoir un soutien suffisant dans le dos. Essayez d'adopter une position droite.



### Entrer / Sortir

1

Asseyez-vous sur le siège et tournez vos jambes ensemble vers l'intérieur de la voiture.

2

Pour quitter la voiture, sortez les deux jambes en même temps, et ensuite levez-vous.



Garder la forme – Aussi en voiture

# CONDUITE DYNAMIQUE POUR UN DOS SOLIDE

## Changement de position

1

Utilisez les réglages de votre dossier pour alterner votre position.

2

Faites suffisamment de pauses.

3

Basculez votre bassin vers l'avant et vers l'arrière. Cela permet d'étirer votre dos.

Essayez également de vous pencher sur le côté ou d'écarter vos épaules.



## En forme

1

Contractez vos abdominaux profonds (muscles que vous utilisez lorsque vous avez une envie pressante d'aller aux toilettes). Inclinez légèrement votre bassin vers l'avant, de manière à arrondir le dos.

2

Approchez votre nez du volant.

3

Faites des cercles avec votre tête, vos épaules et vos poignets.

4

Faites régulièrement ces exercices à l'arrêt



## L'importance du stretching !

1

Placez vos mains derrière la tête et étirez vos coudes vers l'arrière.

2

Tendez les bras en l'air, et étirez votre dos.

3

Tournez le haut de votre corps vers la gauche et ensuite vers la droite.



Garder la forme – Aussi en voiture

## CHARGER ET DÉCHARGER



### Charger et décharger

- 1 Prenez la charge près de vous.
- 2 Déposez le chargement dans le coffre et poussez-le vers l'intérieur.
- 3 Prenez appui avec vos jambes contre la voiture.
- 4 N'essayez pas de soulever du poids tout en vous penchant.

- ✓ Siège réglable électriquement
- ✓ Coffre surélevé
- ✓ Soutien lombaire ferme
- ✓ Accoudoirs
- ✓ Véhicule haut

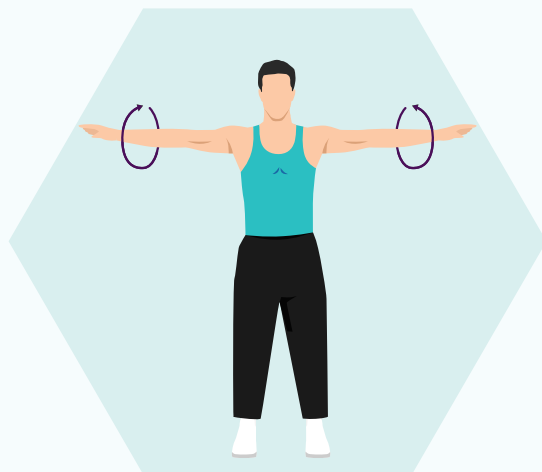
Conseils pour  
une voiture  
ergonomique



### Sortir les enfants de la voiture

- 1 Choisissez un siège auto pivotant.
- 2 Mettez une jambe dans la voiture pour attacher/détacher la ceinture de sécurité.
- 3 Laissez l'enfant vous aider autant que possible.

# FAITES DES PAUSES RÉGULIÈRES ET BOUGEZ !



- 1 Tendez les bras à l'horizontale.
- 2 Faites des cercles avec l'ensemble du bras.

- 1 Tenez-vous droit et placez un pied en arrière.
- 2 Gardez le dos droit et pliez les deux genoux.



- 1 Tenez-vous droit devant votre siège, les jambes écartées.
- 2 Asseyez-vous sur votre siège comme si vous alliez vous accroupir, le dos bien droit.
- 3 Redressez-vous.



- 1 Tenez-vous droit, les pieds légèrement écartés.
- 2 Amenez votre pied droit devant votre jambe gauche. Si nécessaire, prenez appui d'une main.
- 3 Contractez vos muscles abdominaux et vos fessiers tout en gardant l'équilibre.

