

Garder la forme – Aussi en voiture

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'appuie-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'écartez 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

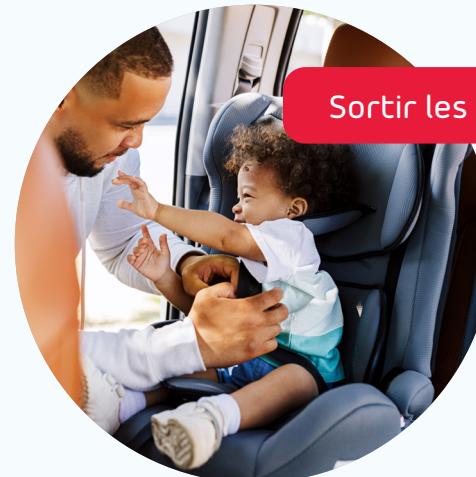


Accoudoirs



Véhicule haut

Conseils pour
une voiture
ergonomique



Sortir les enfants de la voiture



Choisissez un siège auto pivotant.

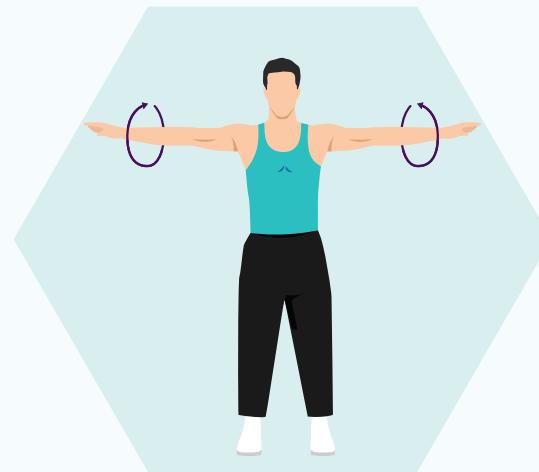


Mettez une jambe dans la voiture pour attacher/détacher la ceinture de sécurité.



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.

