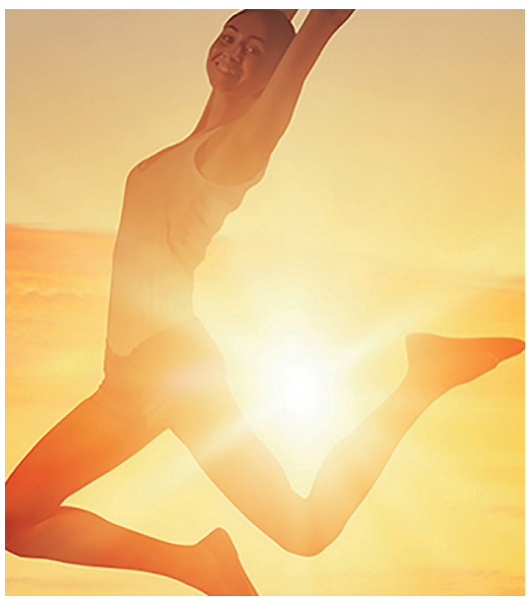
Chez Support Design nous pensons qu'il ne suffit pas de rester assis. Il s'agit d'une Posture Positive

Support Design
Positive Posture

Box 242 · 68625 Sunne · Sweden
p: +46 565 12280 e: order@supportdesign.se
supportdesign.se

Êtes-vous assis confortablement ?



La position assise est l'une des choses les plus naturelle au monde. Nous pouvons nous asseoir avant de pouvoir marcher et parler. Et si la vie implique de nombreuses positions assises, une mauvaise posture affectera notre santé et notre bien-être.

Les avantages d'une assise correcte sont notamment une meilleure digestion, une réduction de la tension, un meilleur tonus musculaire, une meilleure concentration, plus d'énergie et bien sûr la prévention des problèmes de dos.

En tant que lien vital entre notre esprit et notre corps, la colonne vertébrale est la clé d'un système nerveux central en bonne santé. C'est la raison pour laquelle Support Design aborde de nombreux sujets afin de vous guider et de vous informer afin de maintenir votre colonne vertébrale et vos muscles du dos en bonne position pour que vous restiez en bonne santé.

Le mal de dos affectera nombres d'entre nous durant notre vie, nous pouvons prendre des mesures préventives qui amélioreront notre bien-être et notre bonne humeur également. En procédant par plusieurs étapes simples, vous bénéficierez d'avantages surprenants et remarquables, notamment une nette amélioration de votre concentration, de votre productivité ainsi qu'un regain d'énergie.

Découvrez la Posture Positive

Qu'est-ce que la posture reflète ?

Il peut sembler peu probable qu'un geste aussi simple qu'une bonne posture ait un tel impact sur votre humeur, mais selon de nombreuses recherches c'est totalement vrai.

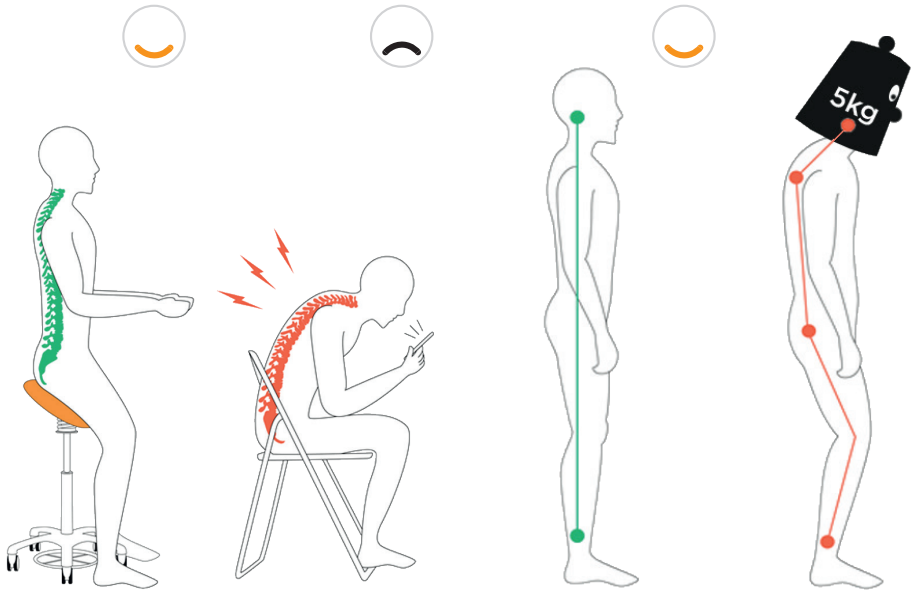
En effet, nous communiquons avec notre corps autant que notre voix et il est important de reconnaitre que notre posture fait partie de notre langage corporel. Que communiquera notre aisance, notre souplesse au reste du monde ?

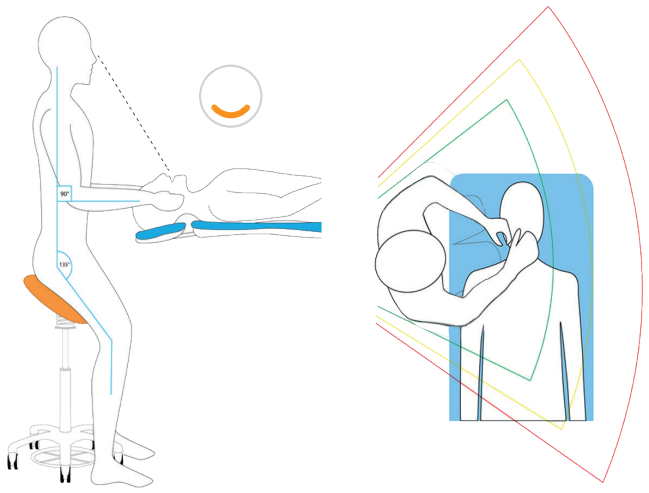
La posture reflète la santé générale, la forme physique, la force corporelle, l'humeur, la confiance, la tristesse, les faiblesses corporelles, le stress, l'inconfort, la fatigue, la douleur etc etc...

posi+ive pos+ure

Posture droite du corps

On dit qu'une posture droite améliore positivement le langage corporel, l'humeur et bien-être. Être conscient de toujours maintenir une posture droite du corps pendant la marche, la position debout ou la position assise peut entraîner une réduction des troubles du dos et des muscles. Une position assise droite, comparée à une position couchée ou inclinée vers l'avant suscitera chez vous plus d'enthousiasme et de meilleurs performances et constituer un rempart efficace contre le stress et la fatigue.





Guides pour une séance d'assise positive

Variez, changez souvent de posture (idéalement toutes les 20 minutes), prenez régulièrement des pauses, y compris debout, marchez.

Soyez conscient du moment où les tâches de votre travail ainsi que son contexte vous forcent à adopter des postures non naturelles pour votre corps.

Position assise recommandée
- Bon soutien au bas du dos
- L'assise inclinée légèrement vers l'avant
- Hauteur confortable

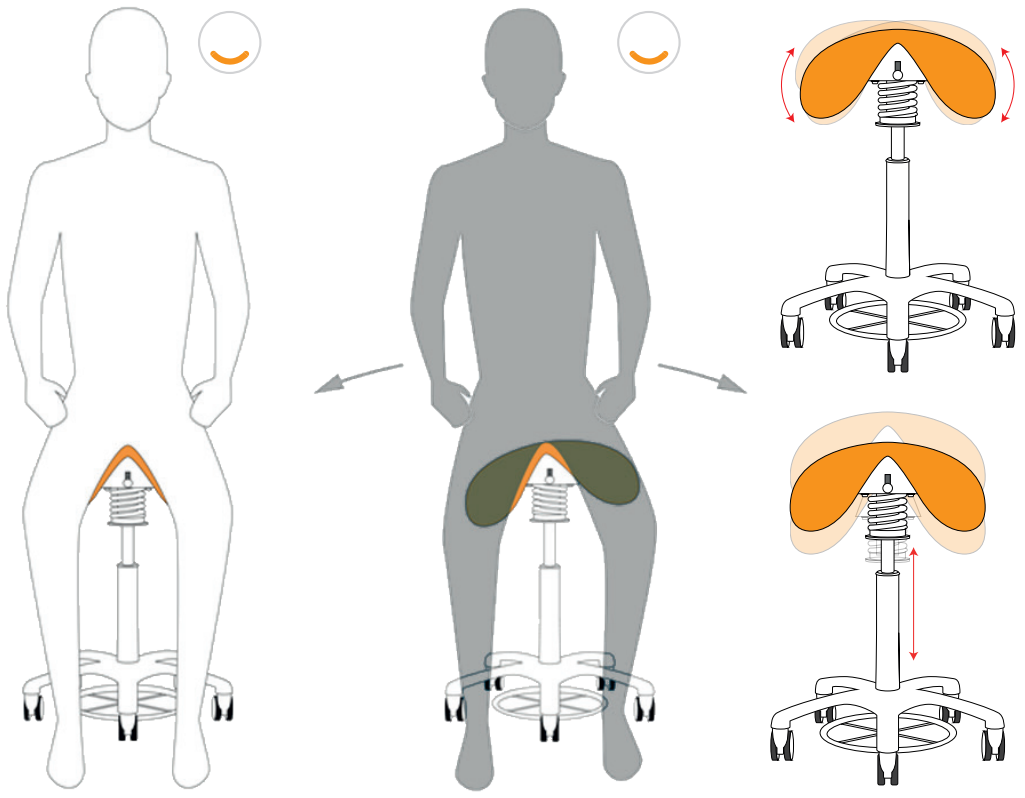
Augmenter l'énergie et le bien-être avec une assise active.

Une assise active ou dynamique est possible lorsque celle-ci vous encourage à être actif en position assise.
Un certain nombre d'effets positifs de la posture droite et de la posture assise active ont été rapportés dans des études et montrent leurs effets sur :

Santé
- Augmentation du flux sanguin
- Meilleure respiration
- Meilleur tonus musculaire

Travail
- Concentration
- Performance
- Vivacité d'esprit

Bien-être émotionnel
- Niveau de confiance
- Niveau de stress
- Estime de soi et émotion ressentie



La conception des selles Support Design encouragent la Posture Positive

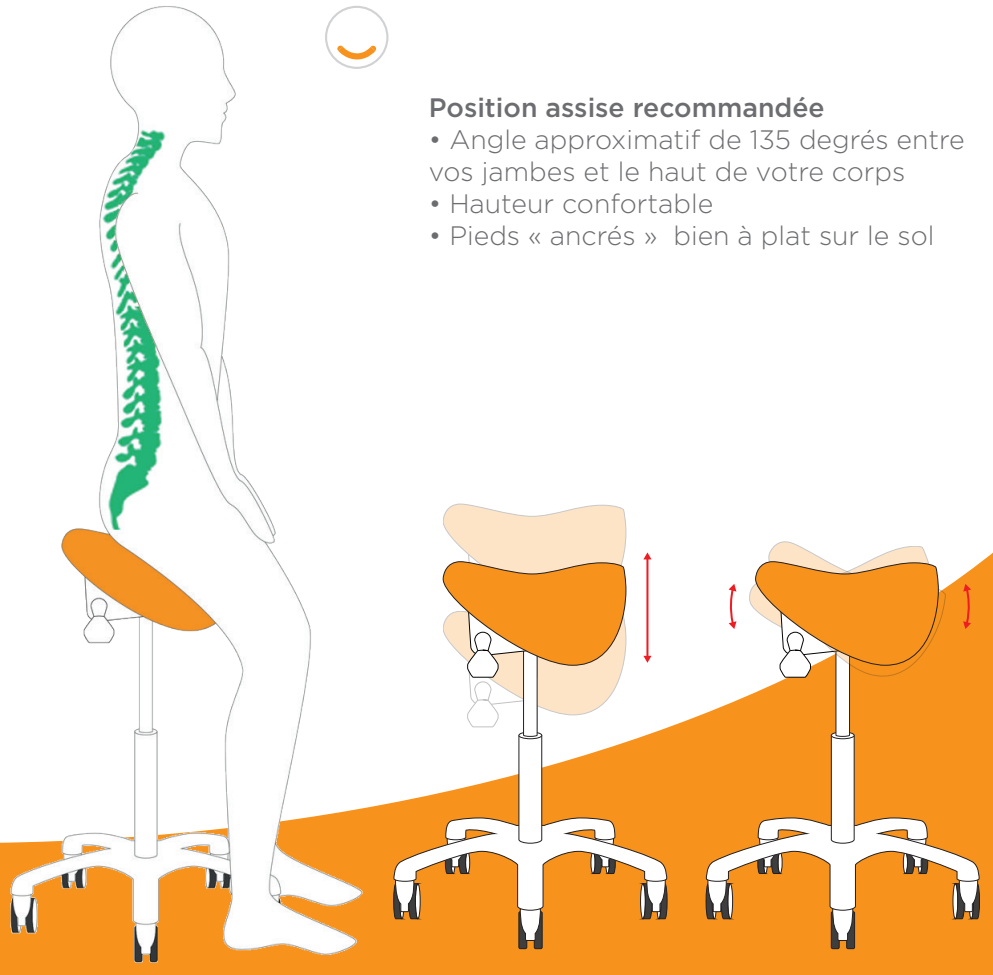
Notre selle Perfect Lite Hybrid possède une fonction Free-Float unique qui vous permet une totale liberté de mouvement tout en favorisant la concentration et une posture positive. Elle est conçue pour que la posture parfaite soit naturelle. Vous soulagez la tension, augmentez les niveaux d'énergie et améliorez votre bien-être.

Confort et Posture Positive sont les Clés

Choisir une assise de conception ergonomique vous aidera à maintenir une posture parfaite et à soulager la pression sur votre dos et vos épaules tout en vous maintenant à l'aise pendant de longues périodes.

Le confort et la posture positive sont les Clés en particulier lorsque vous restez assis presque toute la journée. La conception parfaitement étudiée de nos assises permet à la colonne vertébrale de conserver sa forme naturelle en « S ». Assurez-vous que vos pieds soient bien à plat sur le sol, que l'assise soit à une hauteur confortable et qu'elle s'incline légèrement vers l'avant afin d'offrir un bon maintien du bas du dos.

Position assise recommandée
- Angle approximatif de 135 degrés entre vos jambes et le haut de votre corps
- Hauteur confortable
- Pieds « ancrés » bien à plat sur le sol



copyright© Support Design AB