

ASTUCES POUR UTILISATEURS MICRODESK™



SARAH MAHONEY

Physiothérapeute
Conceptrice de MICRODESK™

Utilisez-vous un support clavier ?

Si oui, assurez-vous d'utiliser le Microdesk avec les bases parallèles en vissant les pieds de soutien les plus longs à l'avant et les plus courts à l'arrière.

Quelle est la hauteur de votre écran ?

Choisir les bases parallèles ou triangulaires en fonction de la hauteur de l'écran. La plupart des écrans (80% des cas) utiliseront les bases triangulaires. Les bases parallèles sont plus adaptées dans les cas où l'écran est très grand ou lorsqu'il est positionné près du plan de travail. L'utilisateur doit avoir une visibilité totale de son écran, pour cela il est préférable d'ajuster les pieds de soutien en les vissant/dévisant afin de déterminer l'angle idéal du pupitre.



Ajuster votre Microdesk™ afin que son rebord avant soit au-dessus de la première rangée des touches de votre ordinateur (en général les touches fonctions). Cette disposition permettra de garder le coude près du corps lors de l'utilisation du pupitre réduisant ainsi l'extension de la main et éliminant les tensions au niveau des épaules.

Besoin d'une surface de travail plus importante ?

Si des documents ou dossiers ne tiennent pas sur le pupitre Microdesk à cause de leur taille, ajuster l'angle des pieds en les vissant/dévisant et en enlevant le rebord avant. Ceci offrira une surface de travail plus importante.

Besoin d'un rebord plus grand ?

Utiliser alors la règle avec le rebord long. Ceci fonctionne pour maintenir des documents papier ou des livres mais pas comme support d'écriture puisque le bord est dur et donc non adapté pour reposer l'avant-bras.





Vous utilisez un smart phone ou une tablette ?

Le Microdesk™ est aussi très pratique pour l'utilisation de votre téléphone, tablette ou calculatrice.

N'oubliez pas le verso de la plateforme!

L'envers peut aussi être utilisé pour y coller mots de rappel, listes de téléphone, codes, photos de famille etc.

Prenez soin de vous !

Rester en position assise pendant de longs moments est néfaste à votre corps. Faites des petites pauses régulièrement en baissant les bras le long du corps, en relâchant les muscles du cou et en respirant utilisant vos muscles abdominaux toutes les 15 minutes. Une pause de 30 secondes seulement et vous vous sentirez beaucoup mieux à la fin de la journée.

Autres étirements utiles:

Faire des cercles des épaules, lever les bras au-dessus de la tête en rentrant le menton tout en expirant. Si vous en avez la possibilité, marcher toutes les deux heures.

