



## Entrer et sortir de la voiture

De nombreux aide-ménager(e)s disposent d'un véhicule, et ici aussi, des conseils adaptés sont disponibles. Les astuces ci-dessous donnent une idée de la manière dont vous devriez idéalement être assis dans la voiture. Ici aussi, la variabilité de la posture est d'une importance capitale.

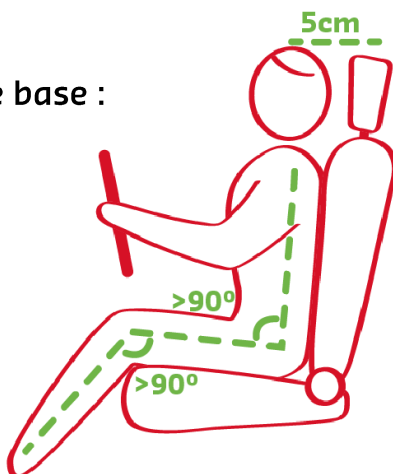
### Vérification rapide:

- Le siège de la voiture est-il réglé (profondeur d'assise, hauteur d'assise, dossier et supports) ?
- Le volant est-il correctement réglé ?
- Est-il possible d'ouvrir suffisamment la porte pour entrer et sortir ?
- Est-il possible de changer parfois de position ? Par exemple, se redresser au lieu de s'affaler ?

### Conseils :

#### Assurez-vous d'un bon réglage de base :

- Profondeur d'assise ;
- Hauteur d'assise - Inclinaison ;
- Dossier ;
- Accoudoirs et volant.



Variez avec quelques options de réglage telles que le dossier et la hauteur d'assise → Une petite modification offre déjà une variation suffisante.

#### Entrer et sortir:

- Ouvrez suffisamment la porte ;
- Asseyez-vous d'abord ;
- Utilisez des points d'appui, par exemple le cadre de la porte ;
- Placez une jambe après l'autre pour entrer/sortir du véhicule.



## Quelques points d'attention pour le vélo :

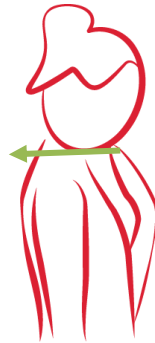
Placez la selle à une hauteur adéquate :

- Vous pouvez toujours poser un pied à plat sur le sol à l'arrêt ;
- Vos genoux ne sont pas complètement tendus pendant le pédalage, et ils ne dépassent pas la hauteur des hanches au point le plus haut ;
- Jouez avec la hauteur du guidon pour adopter une position confortable ;
- Soyez attentif à la courbure naturelle en forme de S.



## Exercices d'étirement

- Faites un double menton ;
- Attention : le nez reste dirigé vers l'avant.



- Tournez les épaules quelques fois vers l'arrière et vers le bas.

