Guide Postura

Confort et posture au quotidien - conseils pratiques

1. Bien ajuster votre correcteur

Choisissez votre taille a l'aide du guide des tailles de la fiche produit.

Ajustez les sangles pour un maintien confortable, sans serrer.

Le correcteur doit soutenir, pas gener : si vous ressentez une gene, desserrez ou faites une pause.

Commencez par de courtes periodes, puis augmentez progressivement selon votre confort.

2. Bien utiliser vos accessoires

Coussin de voyage : placez-le autour du cou, ouverture vers l'avant, pour soutenir la tete pendant vos deplacements.

Coussin lombaire : placez-le au creux du bas du dos, entre votre dos et le dossier de la chaise.

Nettoyez vos accessoires selon les indications de la fiche produit.

3. Bonnes habitudes au quotidien

Levez-vous et bougez regulierement pendant vos journees assises.

Reglez votre ecran a hauteur des yeux et gardez les pieds a plat au sol.

Ecoutez votre corps : le confort passe d'abord par des pauses regulieres.

Ce guide ne remplace pas l'avis d'un professionnel de la sante.

Postura - posturaonline.com - contact@posturaonline.com

Postura Guide

Everyday comfort and posture - practical tips

1. Adjusting your corrector

Choose your size using the size guide on the product page.

Adjust the straps for comfortable support, without tightening too much.

The corrector should support, not constrain: if you feel discomfort, loosen it or take a break.

Start with short periods, then increase gradually according to your comfort.

2. Using your accessories

Travel pillow: place it around your neck, opening to the front, to support your head while travelling.

Lumbar cushion: place it in the curve of your lower back, between your back and the chair.

Clean your accessories following the instructions on the product page.

3. Everyday habits

Get up and move regularly during long seated days.

Set your screen at eye level and keep your feet flat on the floor.

Listen to your body: comfort starts with regular breaks.

This guide is not a substitute for advice from a health professional.

Postura - posturaonline.com - contact@posturaonline.com