

SPÉCIAL soulèvement de charges

Afin de prévenir les chutes et les blessures au dos qui sont choses courantes en cette période, voici quelques petits trucs qui vous permettront de passer un bel été et de revenir en pleine forme à l'automne!!!

Méthode de soulèvement

1. Se tenir près, derrière la charge.
2. Placer les pieds de chaque côté de la charge.
3. Plier les hanches et les genoux.
4. Garder le dos droit.
5. Saisir la charge en gardant les coudes dans l'axe des cuisses.
6. Placer une main dans le coin supérieur extérieur au-dessus du pied avant, et l'autre main, dans le coin inférieur opposé.
7. S'incliner vers l'avant en gardant le bras arrière droit. Cette position fait bouger la charge.
8. Se relever en poussant avec la jambe arrière et en poursuivant le mouvement ascendant vers l'avant.
9. Maintenir la charge près du corps.
10. Garder le bras arrière bien droit.
11. Se déplacer sans torsion du corps.
12. S'assurer d'avoir une bonne visibilité.
13. Travailler en équipe lorsque la situation le permet.

