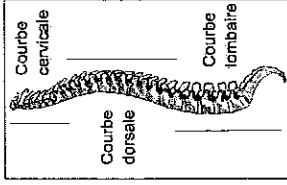
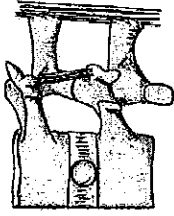


Principe #1

Respecter les courbures naturelles de la colonne vertébrale

Parce qu'en maintenant les courbures dans leur position naturelle, votre dos est plus fort.



Principe #2

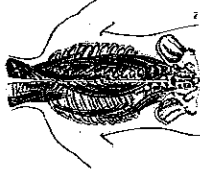
Utiliser le bon groupe musculaire

La contraction de vos muscles abdominaux et les dorsaux stabilise le tronc et protège votre dos. L'utilisation des grosses masses musculaires, comme les jambes, vous procure beaucoup de force.

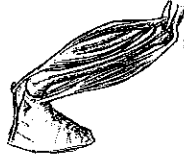
Jambes



Abdominaux et Dorsaux



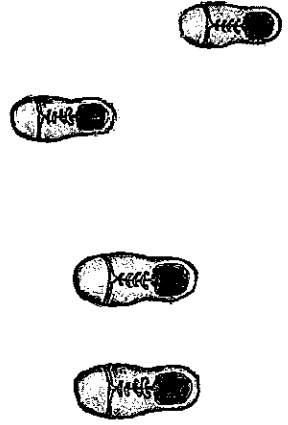
Bras



Principe #3

Orienter les pieds dans le sens de l'effort

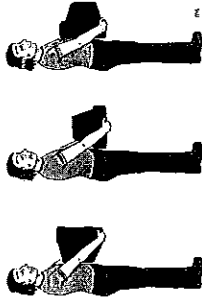
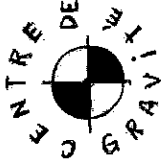
En plaçant vos pieds dans le sens de l'effort, vous permettez à vos jambes de faire le travail par un transfert de poids d'une jambe vers l'autre. Vous protégez votre dos tout en ayant davantage de force disponible pour faire le travail.



Principe #4

Rapprocher le centre de gravité de soi

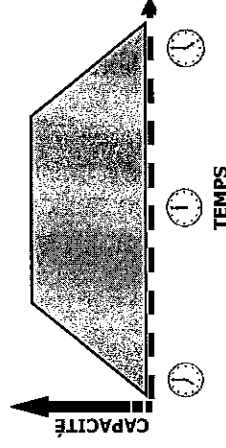
En rapprochant le centre de gravité des charges manipulées près de votre corps, vous limitez l'effort de votre dos et de vos épaules tout en diminuant la fatigue et les risques de blessure.



Principe #5

Planifier le rythme de travail

Votre capacité physique varie au cours de la journée. En planifiant le rythme de travail, vous ferez face à ces variations de capacité de manière efficace et sécuritaire.



Principe #6

Dynamiser l'effort statique

Les contractions statiques amènent de l'inconfort, il faut donc chercher à dynamiser ces efforts. Le mouvement favorise la circulation sanguine ce qui ralentit l'apparition de fatigue.

