

ADOPTER LA BONNE POSTURE

Des exercices réguliers pour combattre les maux de dos
et soigner sa posture

ÉTIREMENT DU DOS



BOULE



CHANDELLE



MOBILITÉ



DES HANCHES

ÉTIREMENT



DES ISCHIOS

LEVE AVANT



RELEVE DE BASSIN



PIED FLEX



DOS DROIT



DOS ROND



SOUPLRESSE DU DOS



ADOPTEZ LA BONNE POSTURE

Les bons gestes au travail mais aussi au quotidien :
l'exemple du soulevé de poids



Placez-vous au dessus de la charge avec les pieds qui encadrent la charge.



Pliez les jambes pour prendre la charge, en veillant à garder le dos droit.



Remontez la charge près du corps. Plus la charge est lourde, plus vous forcerez sur vos cuisses.



La charge est dans vos bras face à vous. Si elle est trop lourde garder les bras tendus vers le bas.