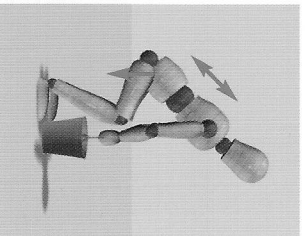


Position n° 1 – SOULEVER UNE CHARGE

Principe : descendre son centre de gravité, situé au niveau du pubis. Garder le dos droit, la région lombaire verrouillée.

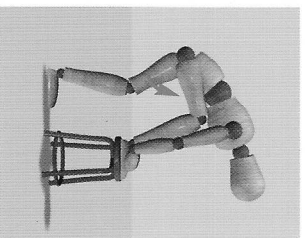
Méthode : la colonne travaille en « flèche de grue », dos droit. Les jambes travaillent en « ascenseur ». L'articulation se fait au niveau des hanches et des genoux.



Position n° 2 – LACER SES CHAUSSURES

Principe : décharger le dos de tensions musculaires importantes et répartir les amplitudes du mouvement et des efforts.

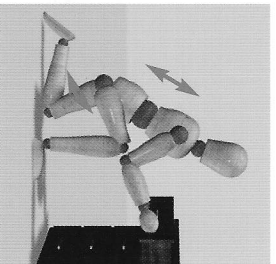
Méthode : la jambe monte et le pied repose sur un appui stable. Le tronc descend et la poitrine repose sur la cuisse du pied en appui. Les bras sont donc rattachés à un tronc qui travaille en décharge.



Position n° 3 – LE BON GESTE À LA BONNE HAUTEUR

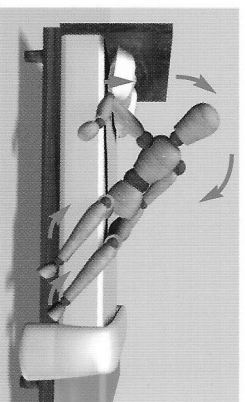
Principe : les jambes placent le centre de gravité en face de la « charge ».

Méthode : le poids du corps s'oppose à celui de la charge et se mobilise par l'intermédiaire des bras qui travaillent en appui et contre-appui. Ici, la position est dite « en chevalier servant ».



Position n° 4 – LE LEVER DU LIT

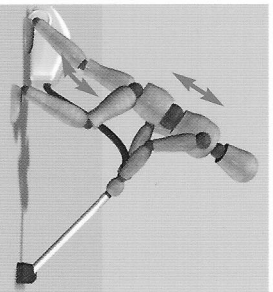
Principe : le dos reste à plat, la région lombaire est verrouillée par la flexion de hanche (jambes replées).



Position n° 5 – AMPLITUDE ET MOBILITÉ FONT « BON MÉNAGE »

Principe : le tronc est fixe sur des jambes mobiles.

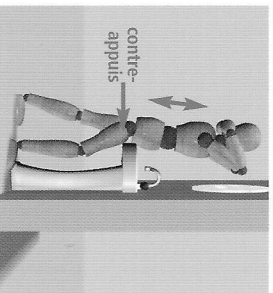
Méthode : les fentes avant ou latérales permettent aux jambes de travailler en appui et contre-appui. Les bras ne font que transmettre cette mobilité à l'ustensile à déplacer.



Position n° 6 – ERGONOMIE DU POSTE DE TRAVAIL

Principe : diminuer la longueur des bras de levier des forces requises pour maintenir le corps dans une position donnée.

Méthode : décharger une partie du poids du corps par des contre-appuis.



Position n° 7 – POSTURE DE REPOS

A : couché sur le dos, jambes en appui sur-élévé, bras le long du corps.

B : tendre les jambes en appui, laisser les fesses au sol.

Ces deux postures favorisent le drainage circulatoire des membres inférieurs et étirent le plan postérieur (ischio-jambiers).

