AMBITION

Je prends soin de mon corps

ACTION

Je me prépare à être actif

1 à 2 minutes

Fiche N° 4/5

Parution : **Lundi 4 février 2019**

Je porte des objets

Le conseil du médecin de la fédération des ASPTT

Dr Jacques Roussel
Médecin du sport

Une bonne condition physique et le renforcement des muscles abdominaux, dorsaux et lombaires contribuent à éviter la survenue de troubles physiques.

Evitez de travailler à froid et de faire des efforts brusques.

Échauffez-vous !

À favoriser

- Je rapproche l'objet de mon corps et je me positionne de façon à ce que les pieds encadrent l'objet.
- Je garde le dos droit et les jambes fléchies.
- Je prends l'objet à pleines mains pour assurer une bonne prise.
- Je me relève à la force des cuisses, bras tendus, dos droit.
- Je place l'objet en appui sur ma cuisse, dos droit, bras tendus.

Selon vos possibilités, évitez de poser un objet au sol. Privilégiez un stockage à une hauteur facilement accessible.

À éviter

- J'écarte exagérément les pieds : cela provoque la contraction des muscles abdominaux et le risque de hernie.
- Je me tiens éloigné de l'objet : l'éloignement décuple le poids de l'objet et risque de générer des problèmes de dos.
- Je soulève l'objet en tournant : cela aggrave les risques de blessures.
- Je fléchis exagérément les jambes : la difficulté pour se redresser implique une sur-sollicitation du dos et des jambes.

© Tous droits réservés - 2019

J'MACTIV Entreprise by ASPTT

ASPTT FEDERATION OMNISPORTS cultivons vos envies

En partenariat avec LE GROUPE LA POSTE