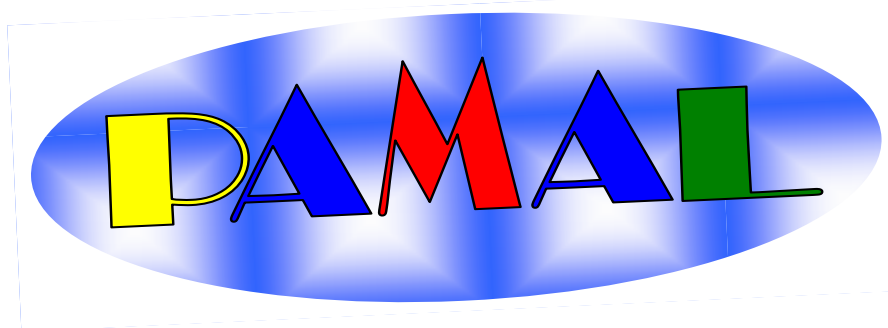


Des ateliers : Mon dos et mes épaules,

Même



Mouvement N°5

Le pousseur

Position de départ

- Grand pas avant, jambes tendues.

Actions

- Pousser en avant la main opposée au pied situé en avant
- Regard vers le pied situé en avant
- L'autre bras « en écharpe » le long du corps

Respiration

- Inspirer et expirer en continu pendant l'étirement

45 secondes de Chaque côté

Précautions : garder les genoux tendus
Se concentrer sur la zone de l'omoplate.



Protection lombaire

Lors des ports de charges l'articulation lombaire fonctionne comme une pince à linge

Quand nous cambrons activement les reins en nous abaissant autour des hanches, la pression diminue sur les disques intervertébraux (méthode de l'haltérophile)

La mise en lordose active peut également compenser une flexion prolongée du tronc (jardinage)



Comprendre le fonctionnement de mon dos et de mes épaules

Découvrir quelques mouvements préventifs

Mardi 28 avril

Matin : de 9h45 à 12h45

Après-midi : de 13h15 à 16h15

Nuit : de 21h00 à 24h00

Salle de fabrication

Animé par David GUEDIN, kinésithérapeute, formateur PAMAL du réseau Kiné France Prévention

