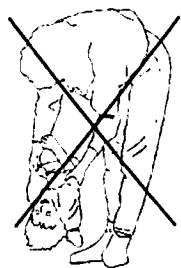


Figure 15.1 : Les bonnes techniques pour soulever une charge



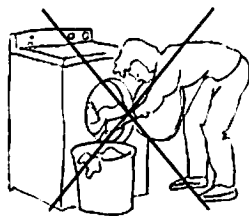
Déséquilibrée



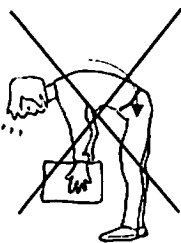
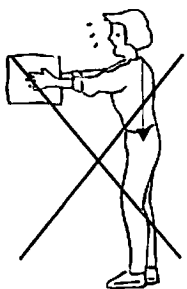
Équilibrée



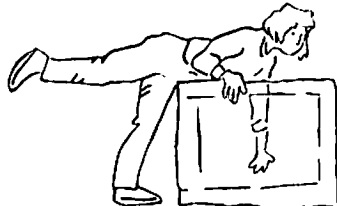
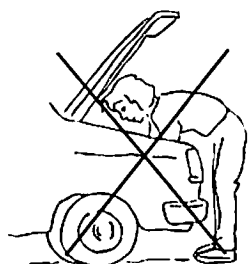
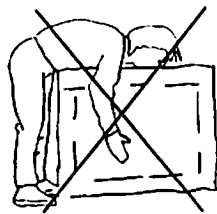
Équilibrée



Agenouillez-vous si vous travaillez près du sol



Rapprochez du corps un poids de 4,5 kg (10 livres) ou plus



Levage les jambes tendues

Fléchissez à partir des hanches plutôt que du dos

Levage en pied du golfeur



Levage en diagonale

Accroupissez-vous, la tête droite, le dos arqué, les jambes écartées, un pied devant lorsque vous soulevez l'objet

Levage en position semi-accroupie

