

RESTAURANT

Le guide de survie Gestes & Postures

Connaître
mon dos

En action



Accès direct en
cliquant sur les
boutons

HALTE AU MAL DE DOS !

3 ASTUCES POUR LIMITER LES DOULEURS

DE BONS GESTES

Connaître les bons gestes pour éviter de se blesser, et d'utiliser nos muscles plus forts.

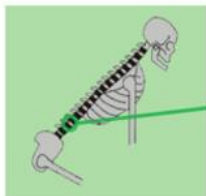
DES ÉTIREMENTS

Après une journée de travail, étire-toi. Cette action va permettre à tes muscles de se détendre, et de récupérer plus rapidement.

DES EXERCICES

Les exercices physiques pour muscler le dos sont également essentiels pour aider à garder une bonne posture.

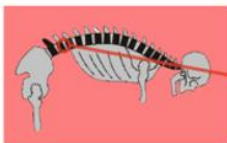
ON GARDE LE DOS DROIT



Garder le dos droit garantit que certains muscles ou articulations ne sont pas surchargés ni endommagés.

Avec le temps, une bonne posture améliorera même l'alignement de ta colonne vertébrale, ce qui améliorera l'état de ton **dos** et réduira le risque de blessures

Dos courbé



Lorsque le dos est courbé, le **disque s'écrase** et perd son rôle d'amortisseur.

Commence alors la discopathie et les douleurs lombaires (ou lombalgie), créée par une hyper-pression intra discale et son dysfonctionnement.

ON UTILISE LES JAMBES

TES MUSCLES LES PLUS PUISSANTS SONT
DANS LES JAMBES, UTILISE-LES



**Maintiens le dos
droit en te levant**

Plie les genoux

EN ACTION

PLACER UN PLATEAU SUR UN MEUBLE PLUS BAS



COMMENT FAIRE

1. Plier les jambes, et positionner une jambe en flexion avant
2. Faire glisser le plateau le long de la jambe bras tendus

EN ACTION

PORTER UN PLATEAU



COMMENT FAIRE

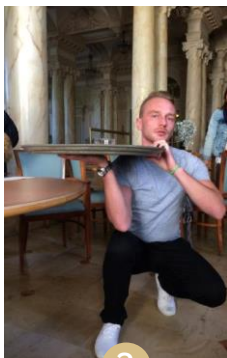
1. Plier les jambes, et positionner une jambe en flexion avant
2. Faire glisser le plateau sur la table pour le soulever au dernier moment

EN ACTION

PORTER LE TORPILLEUR



1



2



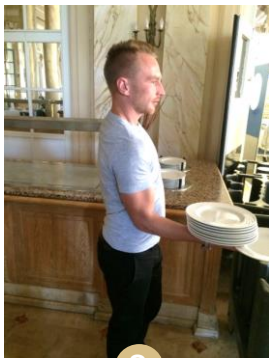
3

COMMENT FAIRE

1. Se mettre à niveau de la table
2. Faire glisser le torpilleur sur l'épaule
3. Se relever et se tenir droit

EN ACTION

PORTER LES ASSIETTES

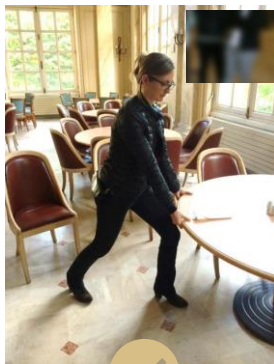


COMMENT FAIRE

1. Plier les jambes, et mettre le poids entre les jambes le plus près du corps
2. Bras tendus, sortir les assiettes en poussant sur les jambes
3. Se tenir droit, bras à 90°

EN ACTION

DÉPLACER LES TABLES



COMMENT FAIRE

Plier les jambes, et positionner une jambe en flexion avant

EN ACTION

POUSSER UN CHARIOT



Club Med 

Merci !

