Se Rapprocher de la charge et superposer les Centres de Gravité

Assurer l’Equilibre pieds écartés et décalés

Fixer la colonne vertébrale en gardant les yeux fixés vers l’horizon

Utiliser la force des cuisses et garder les bras tendus

Soulever la charge et se déplacer en se servant de l’élan

REFUS du Mal de Dos