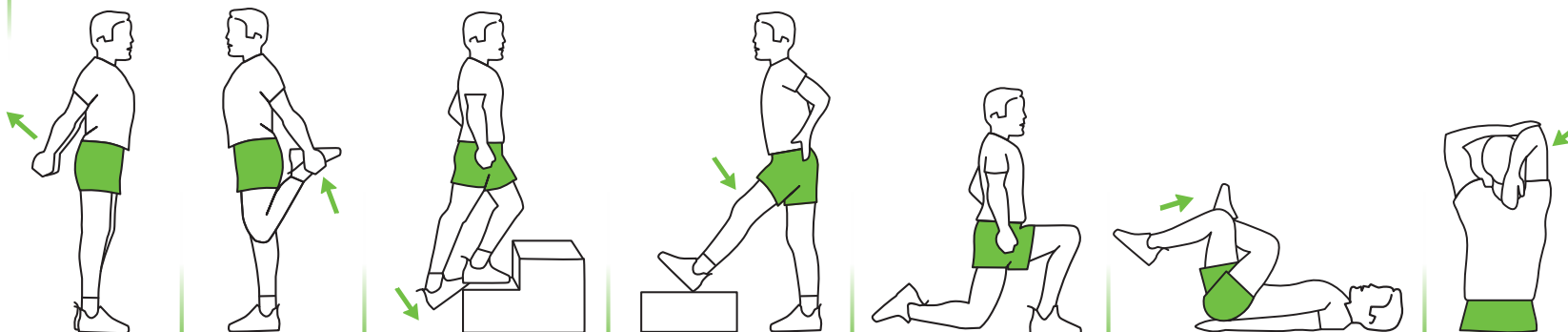


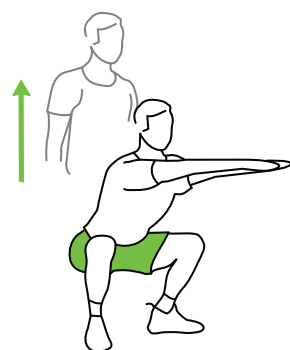
PRÉPARATION DU CORPS AUX EFFORTS PHYSIQUES

- Évitez d'accomplir des tâches exigeantes sur le plan physique (p. ex. soulever des objets) immédiatement après avoir passé beaucoup de temps au volant.
- Prenez quelques minutes pour vous tenir debout, marcher et faire quelques exercices d'étirement afin de faire circuler le sang et récupérer le système musculo-squelettique, cela vous aide à vous préparer avant du chargement ou déchargement d'une remorque.

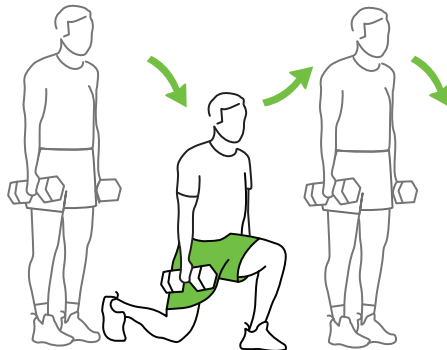
Exercices d'étirement



Squat



Fente marchée



Fente latérale

