

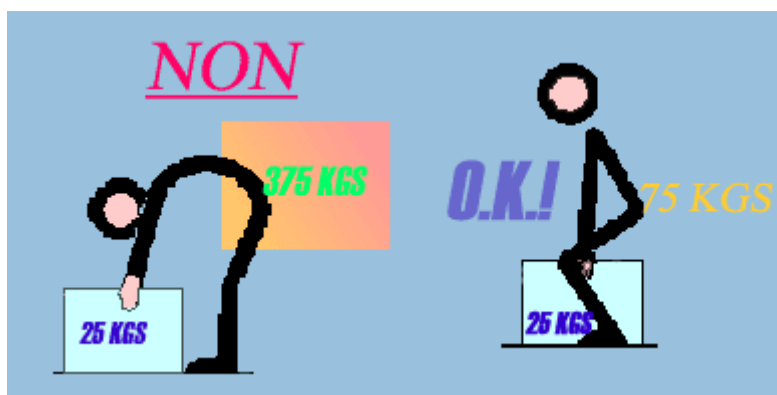
PRÉSERVEZ VOTRE DOS

L'hiver est la période de la maintenance des planeurs. Les plus courageux aideront à démonter, à vérifier, à changer, puis à remonter les machines.

Ces exercices imposent des efforts musculaires dans des positions pas toujours catholiques. Penché en avant, la tête enfouie sous le cockpit, dans un hangar non chauffé, toutes les conditions sont requises pour se faire un « tour de rein », un mal de dos, en langage savant : une lombalgie.

Pour éviter cela, pratiquez ou continuez à pratiquer un sport, marche, jogging, natation, qui assouplira vos fibres musculaires, échauffez vous et étirez-vous quelques minutes avant de travailler sur le planeur, et surtout évitez les efforts de portage les bras horizontaux. Les muscles lombaires, à cause d'un simple problème de bras de levier sont incapables de fournir l'effort que souvent nous leur demandons. C'est aux quadriceps, toujours prêts à rendre service, mais rarement sollicités qu'il faut le demander.

En clair, quand nous devons porter quelque chose de lourd, ne nous penchons pas en avant, mais plions les genoux et portons la charge le plus près possible du corps. Eh oui, ça fait mal aux cuisses, mais ça évite les hernies discales !



Sources images : <http://www.smit.asso.fr>