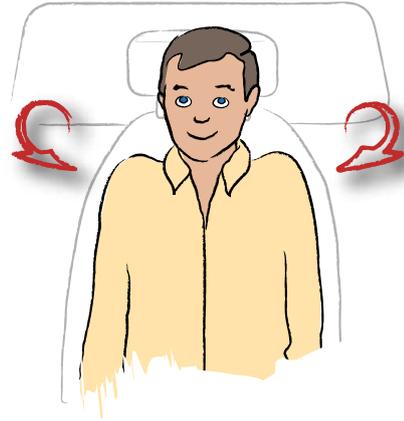


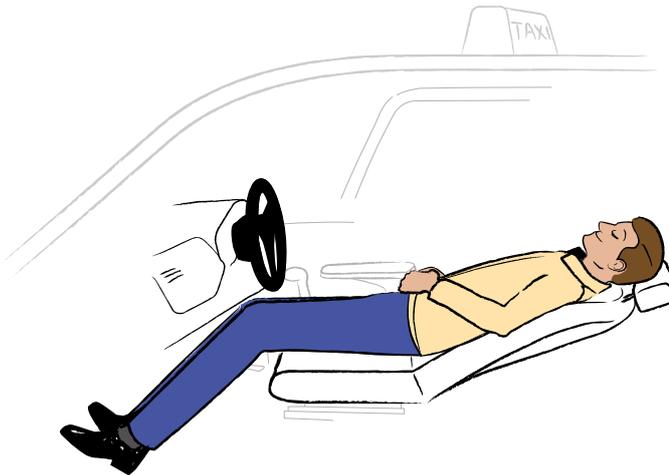
LES MÉTIERS DE LA ROUTE



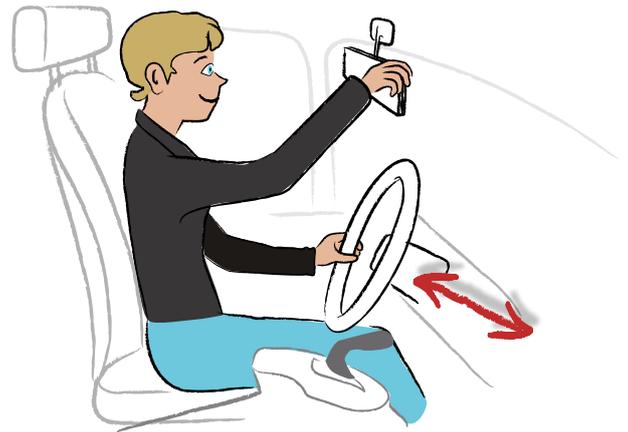
Je règle mon siège et son dossier afin d'être légèrement incliné vers l'arrière tout en gardant le regard à l'horizontal.
Je peux placer un coussin ferme au niveau de mes lombaires pour conserver la cambrure. .



Je déroule plusieurs fois mes épaules vers le haut et vers l'arrière, les bras relâchés le long du corps, pour éviter les tensions musculaires.



Au moment des pauses j'incline mon siège au maximum.
J'éteins mon téléphone pour me reposer.



Je me redresse sur mon siège et je règle mon rétroviseur et mon volant dans cette position.



À chaque occasion je sors de ma voiture pour étirer mon dos vers l'arrière dix fois.



Antéversion



Rétroversion

Dans ma voiture à l'arrêt, je bascule mon bassin d'avant en arrière pour soulager mon dos.