

## Comment ramasser les feuilles mortes sans vous blesser

La tâche de ramassage des feuilles peut être amusante, mais aussi source de blessures. Soyez prudent :

- Puisque le ramassage des feuilles est une activité qui fait travailler tous les membres du corps, réchauffez-vous avant de commencer.
- Utilisez un râteau ajusté à votre grandeur, vous ne devriez pas avoir à courber le dos pour l'utiliser.
- Portez des gants de travail, ça aidera à prévenir les ampoules aux mains.
- Alternez souvent la position de vos bras et de vos jambes pour bien faire travailler tous les membres.
- Lorsque vous soulevez un sac de feuilles, gardez le dos bien droit et pliez les genoux.
- Ne remplissez pas trop les sacs, surtout si les feuilles sont mouillées. Vous devriez être capable de les transporter sans forcer.



**Before and After**  
**Squash**

Approximately 7 Minutes

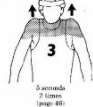
Warm up for 5-4 minutes before stretching.



8-10 seconds  
each side  
(page 44)



10 seconds  
each arm  
(page 45)



5 seconds  
2 times  
(page 46)



15 seconds  
(page 46)



10 seconds  
each leg  
(page 71)



10 seconds  
each arm  
(page 42)



10-15 seconds  
each leg  
(page 75)



10-20 seconds  
each leg  
(page 72)