

IHRE HALTUNG. IHRE GESUNDHEIT.

➔ SO HEBEN SIE RICHTIG:



- Mit geradem Rücken von vorn möglichst dicht an die Last herantreten
 - Beim Bücken das Gesäß nach hinten schieben und die Knie nicht weiter als 90 Grad beugen
 - Wenn möglich die Last zwischen den Füßen positionieren, sodass die Hände über ihnen hängen
 - Bei unbekanntem Lastgewicht prüfen, ob es allein gehoben werden kann
-
- Die Last nicht ruckartig, sondern mit gleichem Tempo durch Streckung der Hüft- und Kniegelenke anheben – körperfernes Halten erhöht die Rückenbelastung
 - Beim Anheben, Umsetzen und Absetzen von Lasten die Wirbelsäule nicht verdrehen! Richtungsänderung durch Umsetzen der Füße mit dem ganzen Körper vornehmen
 - Das Absetzen der Last erfolgt nach den gleichen Regeln wie das Anheben



KM8D

DENKEN SIE AN SICHERHEIT