

Richtige Haltung beim Heben von Lasten

Unter Last soll unsere Wirbelsäule in ihrer natürlichen Haltung bleiben.

Deshalb:

Lasten nahe am Körper und aus der Hocke heben.

Den Oberkörper möglichst aufrecht halten!

Oft helfen einfache technische Voraussetzungen am Arbeitsplatz, die Beanspruchung der Wirbelsäule zu vermindern.

Deshalb:

Vor Beginn einer Arbeit überlegen, wie sich die Wirbelsäule dabei schonen lässt.

Entsprechende Hilfsmittel verwenden!

