

Richtige Haltung beim Transport von Lasten

Einseitige Belastungen beanspruchen die Wirbelsäule unnötig.

Deshalb:

Schwere Lasten möglichst im Verhältnis 3/8 zu 5/8 aufteilen und die Seiten öfter wechseln!

Auch das Verdrehen der Wirbelsäule unter Last vermeiden!

Deshalb:

Beim Umsetzen von Lasten einen Zwischenschritt machen und den ganzen Körper drehen!

