

Das körpergerechte Heben und Tragen von Lasten



1

1. Vorbereitung

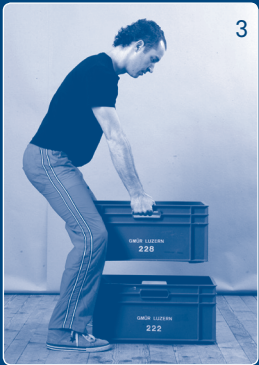
- Aufrechte Haltung
- Knieweicher Stand
- Füße beckenbreit auseinander
- Brust heraus
- Immer frontal zur Last stehen



2

2. Bücken

- Hüfte und Beine beugen
- Rücken bleibt gerade
- Last körpernah fassen



3

3. Heben

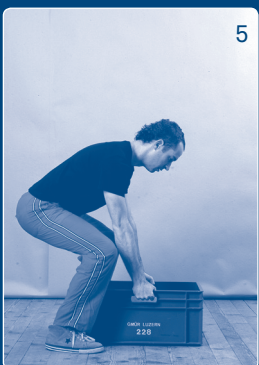
- Gerader Rücken
- Der Rumpf bleibt stabil
- Die Bewegung erfolgt nur aus den Beinen
- Last nie mit verdrehtem Oberkörper anheben



4

4. Tragen

- Körpernah
- Mit angewinkelten Ellbogen
- Gerader Rücken
- Kleine Schritte



5

5. Abstellen

- Mit gebeugten Knien und Hüfte
- Last immer frontal abstellen
- Last nie mit verdrehtem Oberkörper abstellen