

Løft af små emner fra højden

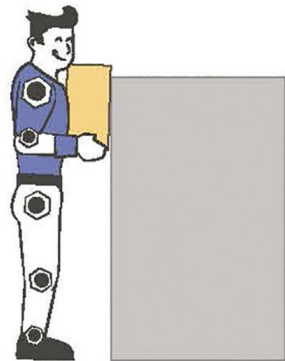
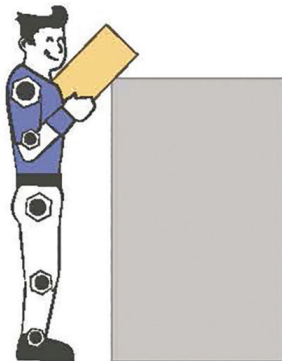
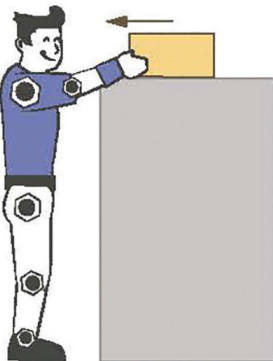
Skal du løfte små emner ned, kan du skåne overkroppen ved at følge nedenstående gode tips.



Gå så tæt på emnet som muligt. Vrik emnet fri og vurder vægten. Træk emnet ud til kanten.

Vip emnet og lad det støtte ind til kroppen.

Hold emnet tæt ind til dig, mens du lader det glide ned langs din krop til en god løftehøjde.



HUSK

- ➔ Kom så tæt på emnet som muligt.
- ➔ Vrik emnet fri og vurder vægten.
- ➔ Træk emnet ud til kanten og vip det ned mod kroppen.
- ➔ Løft midt for og tæt på kroppen.
- ➔ Undgå vrid i ryggen – hold næse og sko-næser i samme retning.

