

STOP OP OG TÆNK!

- Hvordan du bedst



NÅR DU SKAL NED I KNÆ

**SKAB PLADS – DU FYLDER
MERE END DU TROR**



**NÅR DU SKAL HA'
FAT I VARENE**

**SKAB EN GOD ARBEJDSHØJDE
– SÅ HOLDER DU DIG RANK!**



NÅR DU LØFTER

**FÅ VAREN TÆT PÅ –
GØR LØFTET LET!**



**NÅR DU SKAL HA'
VAREN PÅ PLADS**

**SKAB PLADS – OG UNDGÅ
VRID I RYGGEN!**



**NÅR DU TRÆKKER
OG SKUBBER**

**BRUG KROPPENS VÆGT –
DET RYKKER**

**SE FILMEN OM
HVORDAN DU LØFTER**

hvordandubedst.dk