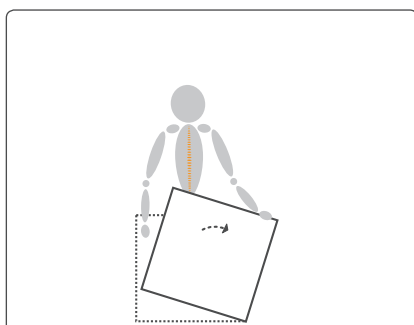


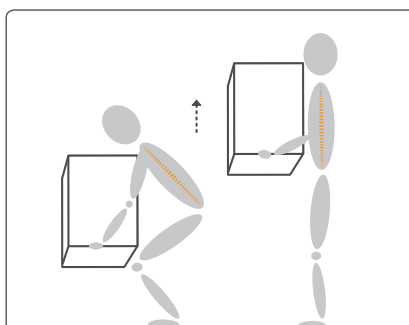


HVORDAN DU BEDST ... Løfter en stor let kasse fra gulvet

En stor kasse kan være let nok til at du kan løfte den alene. Når kassen står på gulvet skal du dog være meget opmærksom på belastningen af din ryg. Et godt trick er at kippe kassen. Det giver dig en bedre grebshøjde og gør løftet nemmere.



Kip kassen for at få et højere grebspunkt.



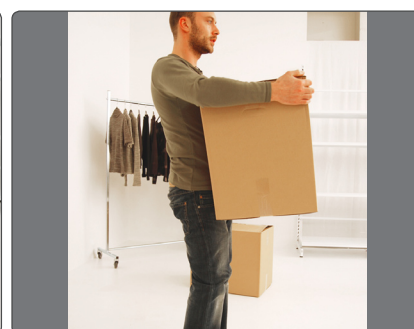
Brug lårmusklerne, når du løfter og hold ryggen ret.



Kip kassen så du kan gribe højere oppe.



Bøj i benene, hold ryggen ret og tag fat i varen.



Løft ved at bruge benmusklerne og strække benene.

TEKNISKE HJÆLPEMIDLER

Ingen

HUSK

- Sørg for et godt greb om kassens korte sider
- Kip kassen for at få et højere grebspunkt
- Bøj i knæ og hofter, når du løfter
- Brug lårmusklerne, når du løfter og hold ryggen ret
- Løft tæt og midtfor på kroppen