

God løfteteknik

- * Vurdér tyngden af det, du skal løfte
- * Sørg for at have plads omkring dig, når du skal løfte, så du kan stå hensigtsmæssigt
- * Stå solidt med afstand mellem fødderne, gerne den ene fod lidt længere fremme end den anden
- * Stå tæt på byrden
- * Bøj i knæ og hofter
- * Få et godt greb i eller om byrden
- * Løft med de store muskler i benene ved at strække knæ og hofter
- * Når du er rettet ud, kan du om muligt støtte byrden på hofterne

