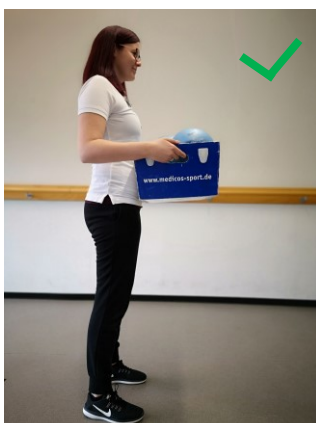
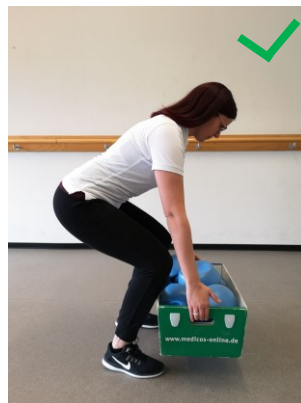


Rückenschule: Bewegungen im Alltag

Rückengerechtes Heben

- möglichst nah an der Last stehen
- Körper vor dem Heben auf die Last einstellen
- Oberkörper möglichst aufrecht und aus den Beinen aufstehen
- Lasten wie beschrieben auch wieder absetzen
- nie gleichzeitig heben und drehen!
- nicht zu schwer oder unnötig heben (evtl. zu zweit heben)



Rückengerechtes Tragen

- Lasten möglichst körpernah tragen
- einhändiges Tragen: Gewichte gleichmäßig verteilen

Rückengerechtes Bücken

- hinknien statt zu bücken
- in die Hocke gehen oder tiefer Ausfallschritt beim Bücken

