

CHECKLISTE „Rückengerechtes Heben“

1.	Stelle dich genau vor den Gegenstand, den du tragen willst.
2.	Achte auf einen festen schulterbreiten Stand.
3.	Gehe nach unten in die Knie wie bei einer Kniebeuge.
4.	Strecke die Arm lang nach unten, um den Gegenstand zu berühren.
5.	Beim nach unten gehen, bleibt dein Rücken gerade.
6.	Spanne deinen Po an und ziehe deinen Bauchnabel nach innen oben.
7.	Hebe den Gegenstand jetzt aus der Kraft der Beine heraus nach oben.
8.	Zieh den Gegenstand ganz nah an den Körper.
9.	Deine Schultern solltest du nach hinten unten ziehen.
10.	Trag die Last jetzt nah am Körper zu ihrem Zielort.
11.	Setzte die Last mit geradem Rücken und der Kraft deiner Beine ab.

Hinweise:

Mach beim Heben oder Absetzen keine Drehbewegungen, weil du sonst deine Wirbelsäule noch mehr beanspruchst.

Achte außerdem darauf, dass du zu schwere Lasten nicht allein hebst und hol dir lieber Hilfe.

Hebe außerdem nicht einseitig und lehne dich beim Tragen nicht zu weit nach hinten.