

Stappenplan 164 Staan, tillen en dragen

VOORBEREIDEN

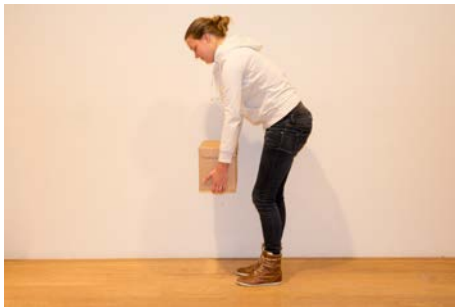


1. Zorg voor stevige schoenen met een lage hak.

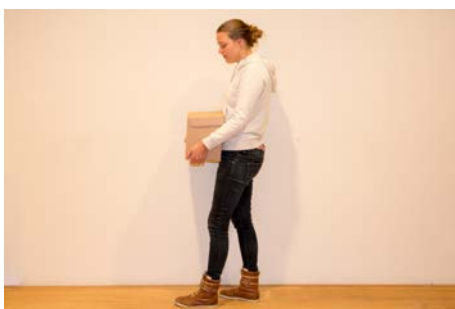


2. Ga op de juiste manier staan:
 - Verdeel je gewicht over beide voeten.
 - Zet je voeten recht vooruit en iets uit elkaar.
 - Zet je knieën niet op slot.
 - Houd je rug recht.
 - Laat je schouders ontspannen hangen.
 - Sta dicht bij het te tillen voorwerp.

UITVOEREN



3. Pak het voorwerp op de juiste manier op:
 - Zak door je knieën en houd je rug recht.
 - Pak het voorwerp.
 - Breng je bovenlichaam iets achterover.
 - Houd je armen zo recht mogelijk.
 - Ga weer rechtop staan, til daarbij vanuit je benen.
 - Houd het voorwerp zo dicht mogelijk bij je lichaam.



4. Draag het voorwerp op de juiste manier:
 - Houd het voorwerp zo dicht mogelijk bij je lichaam.
 - Houd je rug tijdens het dragen recht.

NAZORG



5. Zet het voorwerp op de juiste manier neer:
 - Zak door je knieën en houd je rug recht.
 - Breng je bovenlichaam iets voorover.
 - Zet het voorwerp neer.
 - Ga weer rechtop staan, vanuit je benen.