

TILLEN VAN LASTEN

3 basishoudingen



Bij elke basishouding

- ✓ Bewaar de natuurlijke krommingen van je rug
- ✓ Buig door je benen



SQUAT HOUDING

- ✓ Plaats je voeten voldoende ver uit elkaar
- ✓ Hou de last dicht tegen je lichaam

Vooral te gebruiken bij het tillen onder kniehoogte met beide handen.



VOOR-ACHTERWAARTSE SPREIDSTAND

- ✓ Plaats één voet naar voor, de andere naar achter
- ✓ Hef de hiel van je achterste voet van de grond

Vooral te gebruiken bij het tillen van lichte lasten, laag bij de grond en het tillen met één hand, het duwen en trekken van voorwerpen.



ZIJWAARTSE SPREIDSTAND

- ✓ Spreid je benen
- ✓ Sta soepel lichtverend in je knieën

Vooral te gebruiken bij het tillen van voorwerpen boven kniehoogte met beide handen, en bij het aan een laag werkvlak staan.