

Verständniskontrolle

Wie beugen Sie Gesundheitsschäden durch Heben und Absetzen vor?

- mit geschlossenen Beinen auf einen sicheren Stand und auf Bewegungsfreiheit achten
- durch Einsatz der Rückenmuskulatur gleichmäßig und langsam aufrichten und ebenso auch wieder absetzen
- in der Hocke und mit einem geraden Rücken die Last aufnehmen und ebenso auch wieder absetzen

**Sehr gut, das war richtig.
Fahren Sie nun mit dem
Kurs fort. Klicken Sie
dafür auf den grünen
Weiter-Pfeil.**

