

Góð ráð þegar lyfta þarf þungu



✓ Notaðu viðeigandi léttitæki

✓ Hafðu hlutinn eins nálægt líkama og hægt er

✓ Passaðu að hafa gott grip áður en þú lyftir

✓ Óskaðu eftir aðstoð eða farðu fleiri ferðir

✓ Hafðu gott bil á milli fóta til að auka jafnvægi

✓ Beygðu hnén, notaðu rass og læri til að lyfta — ekki nota bakið

✓ Ekki snúa upp á hrygg eða háls

✓ Hafðu þunga hluti í mittishæð og ekki lyfta upp fyrir axlarhæð