

# So machen Sie sich das Heben leicht

Wer viel hebt und trägt, sich dabei aber nicht den Rücken kaputt machen will, kann sich mit ein paar Tricks das Leben leichter machen. Generell sollte man vor dem Heben schwerer Lasten zuerst die Rückenmuskulatur anspannen und den Bauchnabel einziehen, um die Wirbelsäule optimal zu stabilisieren.



Johann Kwon (Qualified Personal Trainer) /mir, redaktion@arbeit-und-gesundheit.de; Fotos: Uebak