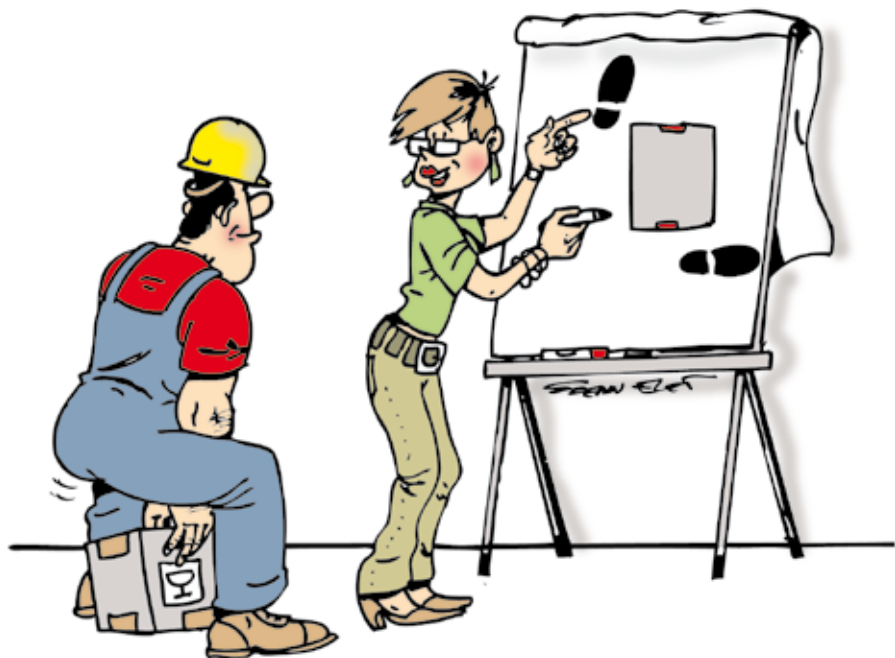


Als je **rug** je lief is!



Plaats je voeten **omheen de last**.



Hou het gewicht **zo dicht mogelijk** tegen je lichaam.



Til met **rechte rug** en gebruik je **beenspieren**.



Zoek steun bij eenhandig tillen.



Vermijd buigen en draaien van de romp.



Onderbreek je werk regelmatig met actieve pauzes. Een te lang aangehouden zithouding is schadelijk voor nek en onderrug.