

Clever anpacken

Hebetechniken, die Sie in allen Situationen schützen

Der Lastentransport von Hand kann getrost als Sport verstanden werden. Um ihn gefahrlos auszuüben, sind ein paar wenige Grundsätze zu beachten, die wir vom Sport her kennen:

1. Auf die Plätze!

Die ideale Startposition finden: Den Schwerpunkt der Last und den Schwerpunkt des Körpers so nahe wie möglich zusammenbringen. Das heisst, entweder zur Last hintreten, oder die Last zu sich heranziehen.

Je kürzer die Hebelarme, desto leichter die Last.

2. Fertig!

Sicher auf beiden Füßen stehen und die Last sicher greifen. Das sind die nächsten Grundsätze, bevor es losgeht. Zudem kann meist noch ein Ellbogen am Körper stabilisiert werden, sei es auf einem Oberschenkel oder am Oberkörper.

Körper und Last stabil miteinander verbinden.

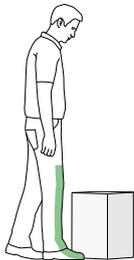
3. Los!

Das Abheben der Last beginnt mit dem Aufbau der Körperspannung («Bauch rein!») und der Blick wird nach vorn gerichtet – das streckt den Rücken gerade. Die Last wird ohne Hektik über den Drehpunkt der abgestützten Hand direkt am Körper hochgehievt. Die Schultern bleiben dabei immer locker und die Arme nahe am Körper.

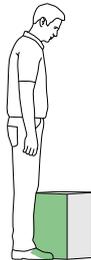
Die Last liegt am Körper auf, oder wird mit hängenden Armen getragen.

1. Auf die Plätze

Je kürzer die Hebelarme, desto leichter die Last.



- Zur Last hintretten.
- Last gerade vor dem Körper



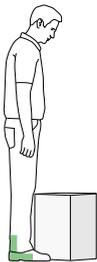
- Füße seitlich der Ecken
- schulterbreiter Stand



- Schwerpunkt von Körper und Last möglichst nahe

2. Fertig!

Körper und Last stabil miteinander verbinden.



- beide Fersen fest am Boden



- Mit einer Hand auf die nahe obere Ecke drücken.



- Mit der anderen Hand zur fernen unteren Ecke greifen.

3. Los!

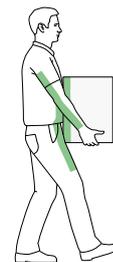
Die Last liegt am Körper auf oder wird mit hängenden Armen getragen.



- Einatmen und Blick nach vorn.
- die Fersen immer am Boden



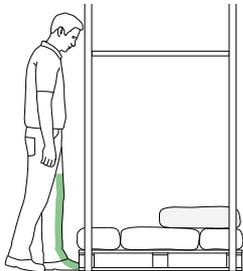
- die Last am Körper



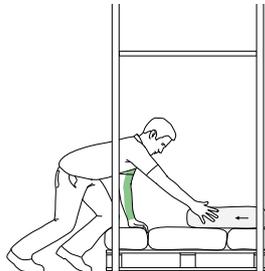
- aufrecht
- Schultern und Ellbogen locker

1. Auf die Plätze

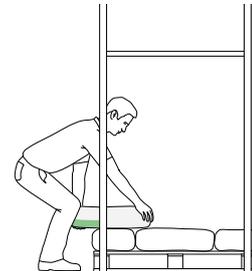
Je kürzer die Hebelarme, desto leichter die Last.



- Zur Last hintreten.



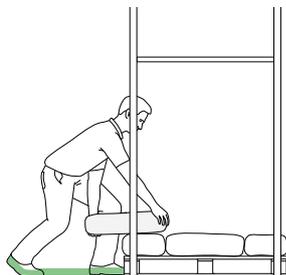
- Oberkörper mit einer Hand abstützen (auf Knie, Material, Regal).



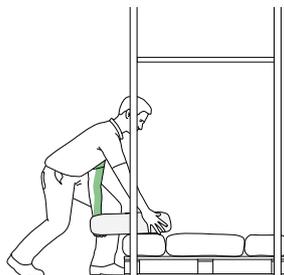
- Last zum Körper ziehen bis zur Kippkante.

2. Fertig!

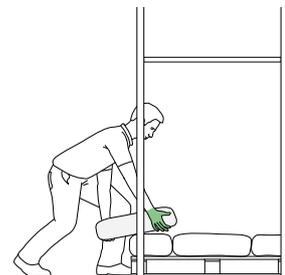
Körper und Last stabil miteinander verbinden.



- Ausfallschritt unter die Last



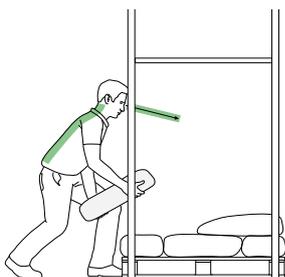
- Last am nahen Teil greifen.
- Diesen Arm am Körper fixieren.



- Last am entfernten Teil greifen.

3. Los!

Die Last liegt am Körper auf, oder wird mit hängenden Armen getragen.



- Einatmen und Blick nach vorn.
- Last abkippen und heben.



- die Last immer am Körper



- aufrechter Körper
- Schultern und Ellbogen locker

