

Bücken – Heben – Tragen: So geht's

Die Ausgangsposition zum richtigen Bücken und Heben ist **richtiges Stehen**:

- ✓ Aufrecht, die Wirbelsäule ist in ihrer natürlichen Form (Doppel S-Krümmung)
- ✓ Das Brustbein ist nach vorne oben angehoben
- ✓ Der Kopf wird entspannt aufrecht gehalten
- ✓ Die Bauch- und Gesäßmuskeln sind etwas angespannt, um ein Hohlkreuz zu vermeiden
- ✓ Das Becken ist leicht aufgerichtet
- ✓ Die Knie sind leicht gebeugt
- ✓ Die Füße stehen hüftbreit auseinander

Richtig bücken und heben: aufrecht und rückergerecht

Heben schwerer Lasten aus der Hocke:

- Heben und tragen von Lasten möglichst körpernah.
- Vor dem Anheben überlegen, ob es eine Alternative dazu gibt (zum Beispiel schieben oder ziehen der Lasten).
- Mit gegrätschten Beinen so nah wie möglich an die Last stellen. Die Füße stehen mit der ganzen Sohle auf dem Boden.
- Um Heben die Kraft der Beine nutzen: Breitbeinig in die Knie gehen.
- Aus den Beinen herausdrücken und mit geradem Rücken und angespannten Rumpfmuskeln anheben.
- Beim Anheben die Richtung beibehalten. Keine Rotation in der Wirbelsäule! Zunächst das Gewicht anheben, umsteigen und dann die Last absetzen.



Foto @ Adobe.stock –bigmouse108

Heben leichter Gegenstände aus der Schrittstellung:

- Last nahe am Körper hochheben.
- Den Rücken geraden halten.
- Aus den Beinen herausdrücken und mit geradem Rücken und angespannten Rumpfmuskeln anheben.

Wichtig beim Tragen:

- ☞ Nie zu viel tragen! Besser zweimal oder mehrmals gehen.
- ☞ Last auf beide Körperseiten gleich verteilen. Zum Beispiel: Rucksack, Umhängetasche schräg umhängen, 2 leichtere Taschen anstatt einer schweren Tasche
- ☞ Last nahe am Körper tragen (Rucksack, Umhängetasche).