



הרמת משאות

- ❖ כופף תמיד את הברכיים ולא את הגב.
- ❖ השתמש בשרירי הרגליים והבטן ולא בשרירי הגב.
- ❖ במידת הצורך השתמש בחגורת גב.
- ❖ הצמד את המשא אל החזה.
- ❖ בעת נשיאת משא ביד אחת החלף ידיים לעיתים קרובות.
- ❖ בעת נשיאת משא על הגב הקפד על משקל נמוך ואזן את המשא על 2 הכתפיים או העבר מצד לצד.
- ❖ בעת נשיאת משא על הגב הימנע מכפיפה קדמית או העיגול הכתפיים לפנים.
- ❖ אם המשקל רב מדי להשתמש במנשא עם גלגלים.

