

Für Beschäftigte

## Die richtigen Hebetechniken

Gewichtheberinnen und -heber sind Profis im Anheben schwerer Lasten. Sie heben ihre Gewichte mit steil aufgerichtetem, gestrecktem Oberkörper aus der Hocke. Sie gehen mit leicht gespreizten Beinen in eine ausbalancierte Hockstellung, die Last nahe am Körper. Vor dem Anheben wird der Rücken gerade gehalten. Die Wirbelsäule befindet sich in gestreckter Haltung

und wird durch die Rücken- und Bauchmuskeln gut gestützt. Beim Heben werden zuerst die Beine gestreckt anschließend wird der Oberkörper aufgerichtet.

Vom Profi mit den Gewichten können wir die richtige Hebetechnik lernen. Hier ein paar Tipps dazu:

### Tipps zum richtigen Heben, Umsetzen und Absetzen



- Nehmen Sie die Last mit gespreizten Beinen und gestrecktem, geradem Rücken in der Hocke auf.



- Achten Sie darauf, dass Sie die Last sicher im Griff haben.



- Greifen Sie die Last wenn möglich mit beiden Händen.



- Heben Sie die Last mit nach unten ausgestreckten Armen. Heben Sie die Last nicht ruckartig an.



- Nehmen Sie unhandliche oder größere Lasten nur mithilfe anderer Personen auf.



- Vermeiden Sie das Verdrehen der Wirbelsäule beim Heben und Abstellen schwerer Lasten wie folgt:
  - Erst die Last heben
  - Dann den ganzen Körper durch Schritte in die Bewegungsrichtung drehen
  - Am Ende des Transportes den umgekehrten Ablauf



- Beim Anheben und Absetzen sollten Sie – falls möglich – Höhenunterschiede gegenüber der Traghöhe vermeiden.
- Setzen Sie die Last – wie beim Aufnehmen – mit gestrecktem Rücken in der Hocke ab.
- Setzen Sie die Last gleichmäßig ab.

- Schauen Sie sich den Platz, an dem Sie die Last absetzen wollen, möglichst vorher an.