

Diverse voorbeelden van automatisch
- zonder enige training -
Vanzelf en Natuurlijk voorkomen van veilig
ruggebruik met de GewichtHeffersTechnieken in
diverse situaties van werk en dagelijks leven



Een steenzetter met perfect veilig ruggebruik die honderden zware stenen per dag tilt en nooit geen rugklachten heeft.

Een mooi voorbeeld van het belang van veilig ruggebruik en hoe de rugspieren de rug beschermen in GewichtHeffersTechniek I



Laag bij de grond verzorgen van
jonge ooievaars.

Een perfect spreidstand en een
rechte rug in
GewichtHeffersTechniek I



Een mooi voorbeeld van veilig en onveilig ruggebruik.

Links een ambulance medewerker met een goede spreidstand en een rechte rug in GewichtHeffersTechniek I

Rechts een ambulance medewerker zonder spreidstand en met een bolle kwetsbare rug



Schuin op een helling en
de rug perfect recht met
goed rugspiergebruik in
GewichtHeffersTechniek I

ZELFZORG



Laag bij de grond bij het inpakken
van de koelkast

Op de knieën met een goede
spreiding van de knieën en de rug
mooi recht



Laag bij de grond bij het
schilderen en schuren

Op de knieën met een goede
spreiding van de knieën en de rug
mooi recht



Iemand gluurt door de Berlijnse muur.

Mooi gesteund, goede spreidstand en mooie rechte rug in GewichtHeffersTechniek I



Laag bij de grond onkruid
weghalen

Goede spreidstand,
rechte rug en goed
steunen in
GewichtHeffersTechniek I



Laag bij de grond en
krant oppakken

Goede spreidstand,
rechte rug in
GewichtHeffersTechniek I



Een zware kast optillen.

Goede spreidstand en
rechte rug in
GewichtHeffersTechniek I

**Veilig tillen met
GewichtHeffers
Technieken
Al 30 jaar lang**



Een boomverzorgers die dit soort werk al 30 jaar lang doet en nooit geen rugklachten heeft dankzij perfect veilig ruggebruik