

Öll heil heim – starfsævina á enda

Gættu að réttri líkamsbeitingu



- ✓ Hafðu jafna dreifingu á líkamsþunga hvort sem unnið er standandi, sitjandi eða krjúpandi
- ✓ Jafnaðu þungann á vinnufötunum, taktu vinnubelti af í pásam og fjarlægðu dót sem þú ert ekki að nota
- ✓ Notaðu tæki með góðum handföngum sem dreifa álagi jafnt yfir lófann

- ✓ Hafðu bakið beint og axlir slakar
- ✓ Hafðu olnboga sem næst líkamanum
- ✓ Hafðu góðan stuðning undir fætur