

BUKKEN & TILLEN HOE MOET HET ECHT?



De rug RECHT & PERFECT gebruik van de (rug)spieren



De visie van STEP



Wat u hierboven ziet zijn de **GOEDE TILHOUDINGEN**. Kijk hier goed naar en probeer ze toe te passen!



Bukken & Tillen

NEE

Hiernaast in de poster met **NEE** ziet u dat iedereen helemaal door zijn knieën gaat.

Hierdoor bolt de onderrug en op het moment dat je dan omhoog gaat komt er teveel druk op het onderste deel van de rug, net boven het heiligbeen.

Dit is de grootste oorzaak van rugklachten.

Daarom is tillen vanuit de **SQUATHOUDING**

de beste manier om iets te tillen!!!!

Hieronder : **VEILIG GEBRUIK VAN UW RUG => LEIDT TOT SNEL HERSTEL**

