

1. **TOEPASSINGSGEBIED**

Rubber Supply

2. **ONVEILIG LICHAAMSGBRUIK**



Werken met een grote lastarm tijdens het proppen in barwell duwen, kan schouder- en rugklachten tot gevolg hebben.

Een grote lastarm is niet direct slecht. Maar te zwaar, te vaak en/of te langdurig grote lastarmen kunnen de klachten veroorzaken.

3. **Waarom is dit onveilig? Gevaar en voortekenen**



Bij het werken met grote lastarmen, moeten de schouderpijlen onnodig veel extra kracht leveren. Ook de spanning op de achterste banden van de tussenwervelschijf wordt te groot, waardoor klachten kunnen ontstaan.

Signalen bij voorbodes van schouderklachten:

- stijfheid
- vermoeidheid
- moeite met heffen
- moeite met bovenhands tillen
- moeite met bovenhands tillen
- krachtsverlies

4. **VEILIG LICHAAMSGBRUIK**



Door goed gebruik te maken van spreidstanden bij de GewichtHeffersTechnieken en dichtbij te werken (werken met kleine lastarmen), heb je meer kracht en worden de schouders en rug veilig gebruikt.

5. **Wat te doen bij klachten / vragen**



Contact opnemen met STEP Nederland.
Telefoonnummer: 074-2502828
Website: www.step.nl

Datum:

Handtekening: