



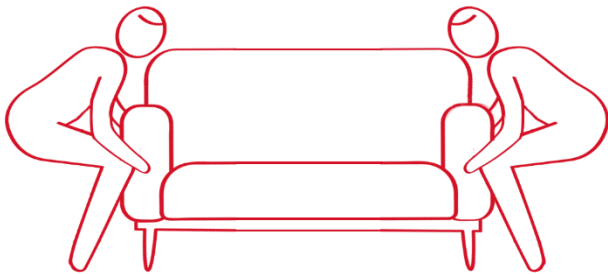
# MÖBEL UMRÄUMEN

Manchmal müssen auf Verlangen des Kunden oder zur Vereinfachung der Aufgaben Möbel, Stühle, Tische, Teppiche, das Bett, Pflanzen, ... umgeräumt werden. Dabei ist es wichtig, dass du die Last umfassen kannst und dass du das Gewicht berücksichtigst.

## Achtung:

- Maximal 10 Kilo heben.
- Möbel umräumen, heißt Möbel schieben, anstatt sie zu heben.
- Einen Sessel, einen Tisch, ein Bett, eine Doppelmatratze, ... nur zu zweit heben. Wenn der Kunde nicht anwesend ist, um zu helfen, solltest Du den Sessel verschieben.

Zum Umräumen eines schweren Gegenstands ist gute Kommunikation mit der 2. Person wichtig.



## Quick Check:

- Wohin will ich den Gegenstand umräumen?
- Muss ich zunächst entsprechenden Raum schaffen?
- Lässt sich der Gegenstand durch schieben, anstatt heben umräumen?

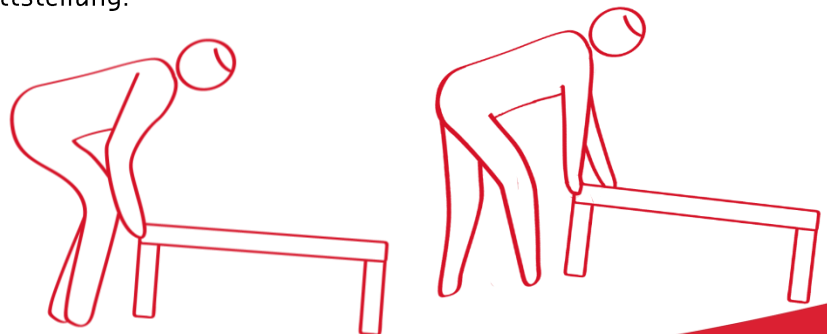
## Tipps:

### Schieben:

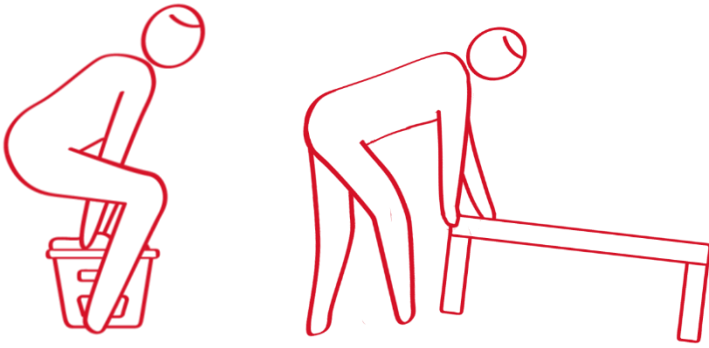
Es empfiehlt sich, umzustellen (schieben, ziehen, kippen, ...), anstatt zu heben. Mit gestreckten Armen schieben oder ziehen und das Körpergewicht nutzen. Schrittstellung:

- breite Stützbasis;
- den Körpergewicht nutzen;
- die Arme strecken.

Wenn sich heben nicht vermeiden lässt, eine gute Basishaltung einnehmen:



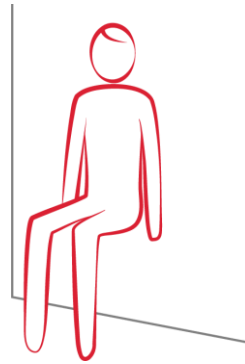
- natürliche Krümmung;
- in Lastnähe;
- die Knie beugen.



## Stretch-Übungen

### Wandsitz:

- Mit dem Rücken an die Wand lehnen;
- die Knie beugen.



### Beine stretchen (Hamstrings)

1. Hinsetzen, das Bein ausstrecken und die Fußspitzen in Richtung Nase ziehen.
2. Knie durchstrecken und Oberkörper nach vorne lehnen.

