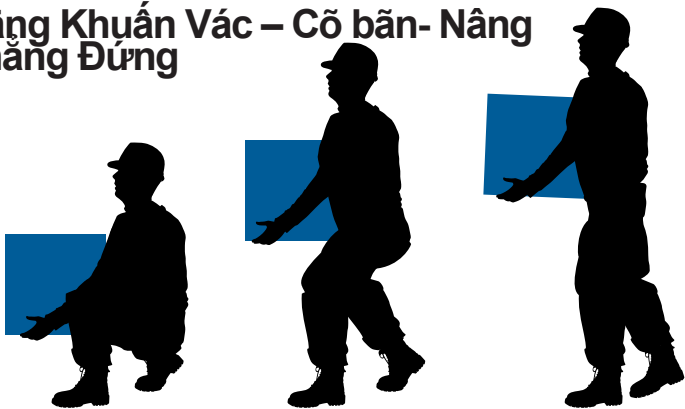


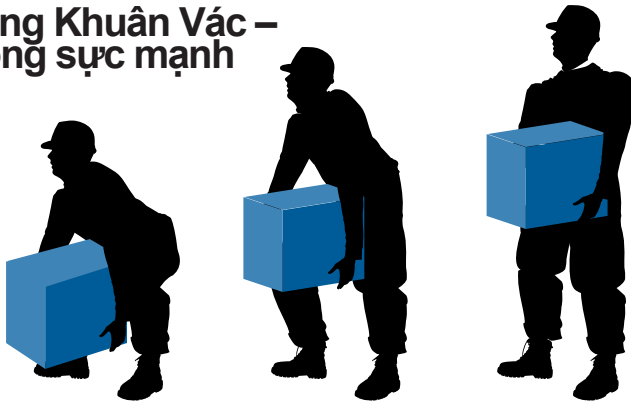
Phương cách Khuẩn Vác Đồ Vật

1 Nâng Khuẩn Vác – Cổ bần- Nâng Thẳng Đứng



Cách nâng vác thông thường dễ dàng cho đồ vật nhỏ nhẹ bằng cách ngồi xuống và dùng 2 chân đứng thẳng nâng lên.

2 Nâng Khuẩn Vác – Công sức mạnh



Đồ vật to nặng cần chuyển sức mạnh trọng tâm 2 chân đứng thẳng nâng lên.

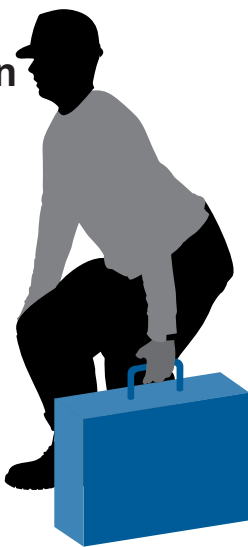
3 Nâng Khuẩn Vác- Thể kiềng 3- chân



Đồ vật nặng cân không đều, nhủ bao gạo..., dùng đầu gối làm điểm tựa và 2 cánh tay nâng lên và 2 chân đứng thẳng. *Xử dụng phương cách này khi 2 cánh tay yếu. Không xử dụng cách này nếu đầu gối không mạnh.*

4 Nâng Khuẩn Vác- Thể ngồi bán thể chân

Khi đồ vật cỡ tay cầm nhỏ ngang hông đầu gối dựng cách này.

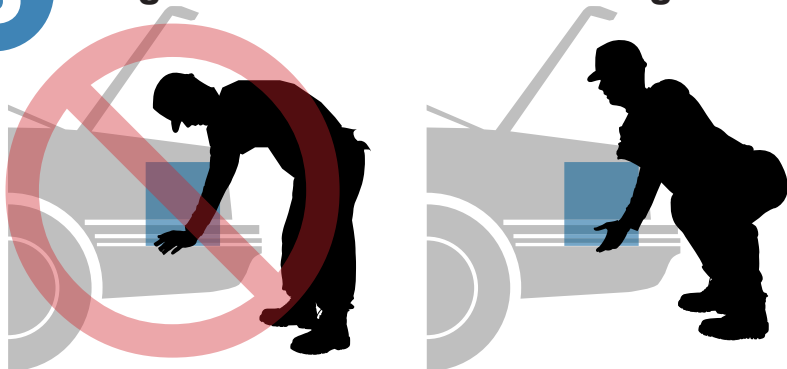


5 Nâng Khuẩn Vác- Thẳng lưng chân



Nếu đồ vật nhỏ trong thùng chứa hay dưới sàn dùng cách này khi đầu gối và 2 chân không khỏe mạnh.

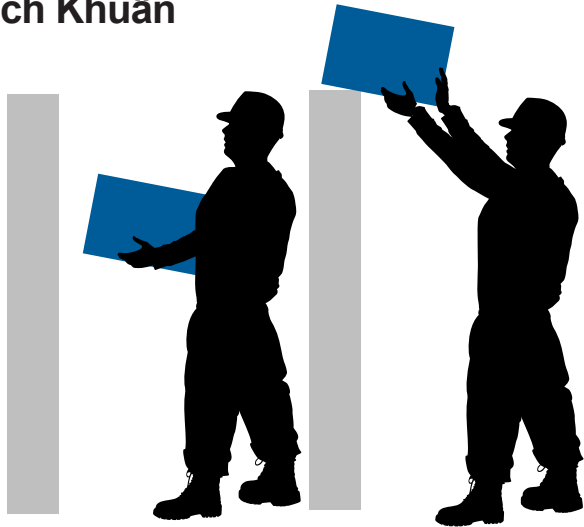
6 Nâng Khuẩn Vác- Thể chân đứng



Nếu tú thế đồ vật cản trở dùng vì trí 2 chân cong. Cách này nếu làm sai thì 2 chân bị chấn thương co bắp chân, nên chú ý.

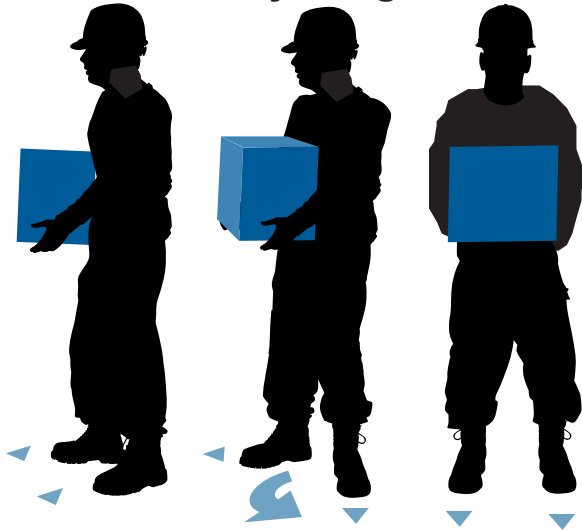
7 Phương cách Khuẩn Vác Đồ Vật

Nâng Khuẩn Vác- Thể qua đầu: Khi đặt đồ vật vị trí cao quá đầu, dùng 2 cánh tay nâng lên đặt vào vị trí cao qua đầu. **Cẩn thận:** Cách này có thể gây ra mất cân bằng cơ thể.



8 Nâng Khuẩn Vác- Thể Quay Vòng

Khi nâng đồ vật lên đừng nên quay vắn lưng qua lẹ để đi gây chấn thương bắp cơ lưng. Phương cách nâng lên và quay vòng 2 chân đi dễ dàng hơn.



CompWestInsurance.com
1-888-CompWest

CompWest

Công ty bảo hiểm CompWest là thành đoàn viên cộng tác và được bảo đảm trợ cấp tài chính hợp pháp do tập đoàn AF Group.

AF Group

Tập Đoàn Tài Chính Bảo Hiểm AF Group thành lập năm 1912 tại thành phố Lansing, tiểu bang Michigan và nhóm thành đoàn viên cộng tác cung cấp dịch vụ bảo hiểm toàn hảo. Hợp đồng bảo hiểm ký kết được đảm bảo do thành đoàn viên cộng tác của Tập Đoàn Tài Chính AF Group bao gồm: Accident Fund Insurance Company of America, Accident Fund National Insurance Company, Accident Fund General Insurance Company, United Wisconsin Insurance Company, Third Coast Insurance Company or CompWest Insurance Company.