

# 正しい持ち上げ方について

良い例



ポイント

・腰を下とし、太ももなどの下半身の力を利用してもちあげようとするのが腰に負担をかけずに○。

悪い例



ポイント

・腰を下げず背中の中力だけで持ち上げようとして、腰に負担がかかるのが×。