HOGYAN EMELJÜNK „TERHEKET”?

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ TÁRSASÁGCSOPORT

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

Melyiket nehezebb felemelni?

9 kg

vs.

9 kg

5 kg

vs.

5 kg

1 kg

vs.

1 kg

10 kg

10 kg

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

Mire figyeljünk, ha emelni kell?

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

Mire figyeljünk, ha emelni kell?

Az emelendő tárgy tömegére
Az adott tárgy állagára
Az adott tárgy súlypontváltozására
Az adott tárgy helyzetére

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

Mire figyeljünk, ha emelni kell?

Az emelendő tárgy tömegére
Az adott tárgy állagára
Az adott tárgy súlypontváltozására
Az adott tárgy helyzetére

Mire figyeljünk, ha emelni kell?

Az emelendő tárgy tömegére	minél nehezebb
Az adott tárgy állagára	minél kevésbé szilárd halmazállapotú
Az adott tárgy súlypontváltozására	minél inkább elmozdulhat
Az adott tárgy helyzetére	minél távolabbról kell emelni

Mire figyeljünk, ha emelni kell?

Az emelendő tárgy tömegére	minél nehezebb
Az adott tárgy állagára	minél kevésbé szilárd halmazállapotú
Az adott tárgy súlypontváltozására	minél inkább elmozdulhat
Az adott tárgy helyzetére	minél távolabbról kell emelni

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

Mire figyeljünk, ha emelni kell?

Az emelendő tárgy tömegére	minél nehezebb
Az adott tárgy állagára	minél kevésbé szilárd halmazállapotú
Az adott tárgy súlypontváltozására	minél inkább elmozdulhat
Az adott tárgy helyzetére	minél távolabbról kell emelni

ANNÁL NAGYOBB ERŐKIFEJTÉS SZÜKSÉGES

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

Mire figyeljünk, ha emelni kell?

Az emelendő tárgy tömegére	minél nehezebb
Az adott tárgy állagára	minél kevésbé szilárd halmazállapotú
Az adott tárgy súlypontváltozására	minél inkább elmozdulhat
Az adott tárgy helyzetére	minél távolabbról kell emelni

ANNÁL NAGYOBB ERŐKIFEJTÉS SZÜKSÉGES

Rögzített tárgyat meg ne is próbáljunk meg emelni a rögzítés oldása nélkül!

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

Mire figyeljünk, ha emelni kell?

Az emelendő tárgy tömegére	minél nehezebb
Az adott tárgy állagára	minél kevésbé szilárd halmazállapotú
Az adott tárgy súlypontváltozására	minél inkább elmozdulhat
Az adott tárgy helyzetére	minél távolabbról kell emelni

ANNÁL NAGYOBB ERŐKIFEJTÉS SZÜKSÉGES

Rögzített tárgyat meg ne is próbáljunk meg emelni a rögzítés oldása nélkül!

EMELÉS ELŐTT VÉGIGGONDOLOD A FENTIEKET?

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

A helyes emelés 6 lépése

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ TÁRSASÁGCSOPORT

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

A helyes emelés 6 lépése

Ha tehát emelni kell, az alábbi sorrendet kövesd:

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

A helyes emelés 6 lépése

Ha tehát emelni kell, az alábbi sorrendet kövesd:

1. NÉZZ KÖRÜL! Tegyél el mindent, ami útban van azon a szakaszon, ahol vinned kell a tárgyat.

1. Az útvonalam szabadon belátható?
2. Nincs semmi az úton, amiben elbotolhatnék, elcsúszhatnék?
3. Van-e kanyar, lépcső, egyéb körülmény, amire figyelnem kell a mozgásom során?

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

A helyes emelés 6 lépése

Ha tehát emelni kell, az alábbi sorrendet kövesd:

1. NÉZZ KÖRÜL! Tegyél el mindent, ami útban van azon a szakaszon, ahol vinned kell a tárgyat.

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

A helyes emelés 6 lépése

Ha tehát emelni kell, az alábbi sorrendet kövesd:

1. NÉZZ KÖRÜL! Tegyél el mindent, ami útban van azon a szakaszon, ahol vinned kell a tárgyat.
2. NÉZD MEG! Nézd meg, hogy milyen nehéz, mozgasd meg a sarkát, picit emelgesd, győződj meg arról, hogy elbírod-e egyedül.

1. A teher nincs rögzítve (csavarozva, odafagyva, odaragadva, berozsdásodva, beszorulva, kiékelve, stb.)?
2. A teher milyen nehéz?
3. A teher mennyire szilárd halmazállapotú (gurulhat el, szóródhat szét, folyhat el, eshet el, szakadhat ki, stb.)?
4. Hol van a teher hozzám képest (milyen magasan, milyen messze, mennyire oldalt, stb.)?

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

A helyes emelés 6 lépése

Ha tehát emelni kell, az alábbi sorrendet kövesd:

1. NÉZZ KÖRÜL! Tegyél el mindent, ami útban van azon a szakaszon, ahol vinned kell a tárgyat.
2. NÉZD MEG! Nézd meg, hogy milyen nehéz, mozgasd meg a sarkát, picit emelgesd, győződj meg arról, hogy elbírod-e egyedül.

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

A helyes emelés 6 lépése

Ha tehát emelni kell, az alábbi sorrendet kövesd:

1. NÉZZ KÖRÜL! Tegyél el mindent, ami útban van azon a szakaszon, ahol vinned kell a tárgyat.
2. NÉZD MEG! Nézd meg, hogy milyen nehéz, mozgasd meg a sarkát, picit emelgesd, győződj meg arról, hogy elbírod-e egyedül.
3. FOGD MEG! Állj közel a tárgyhoz, és fogd meg szorosan. Ha a tárgy alacsonyabban van, guggolj le egyenes háttal.

1. A teher hol van hozzám képest (mennyire alacsonyan/magasan/oldalt, stb.)? Hogyan érem el?
2. Stabilan fogom a terhet (nem csúszhat ki, eshet szét, eshet le, vághat meg, folyhat el, stb.)?

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

A helyes emelés 6 lépése

Ha tehát emelni kell, az alábbi sorrendet kövesd:

1. NÉZZ KÖRÜL! Tegyél el mindent, ami útban van azon a szakaszon, ahol vinned kell a tárgyat.
2. NÉZD MEG! Nézd meg, hogy milyen nehéz, mozgasd meg a sarkát, picit emelgesd, győződj meg arról, hogy elbírod-e egyedül.
3. FOGD MEG! Állj közel a tárgyhoz, és fogd meg szorosan. Ha a tárgy alacsonyabban van, guggolj le egyenes háttal.

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

A helyes emelés 6 lépése

Ha tehát emelni kell, az alábbi sorrendet kövesd:

1. NÉZZ KÖRÜL! Tegyél el mindent, ami útban van azon a szakaszon, ahol vinned kell a tárgyat.
2. NÉZD MEG! Nézd meg, hogy milyen nehéz, mozgasd meg a sarkát, picit emelgesd, győződj meg arról, hogy elbírod-e egyedül.
3. FOGD MEG! Állj közel a tárgyhoz, és fogd meg szorosan. Ha a tárgy alacsonyabban van, guggolj le egyenes háttal.
4. EMELD FEL! Guggolásból egyenes háttal állj fel, használd a lábad és combizmokat.
   A súlyt folyamatosan emeld, ne egy rándítással kapd fel!

1. A súlyt folyamatosan emeld, ne egy rántással kapd fel!
2. A tárgy elmozdításakor, emelésekor ne végezz egyidejű törzsfordítást! Előbb egyenesedj fel a tárggyal, majd lépésenként fordulj a célhoz!
3. **Mindeközben legfontosabb a helyes tartás** (mellkas kiemelve, vállak hátra leengedve) **és a légzés** (lélegezz tudatosan folyamatosan, legalább az emelést a kilégzéssel kösd össze)!

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

A helyes emelés 6 lépése

Ha tehát emelni kell, az alábbi sorrendet kövesd:

1. NÉZZ KÖRÜL! Tegyél el mindent, ami útban van azon a szakaszon, ahol vinned kell a tárgyat.
2. NÉZD MEG! Nézd meg, hogy milyen nehéz, mozgasd meg a sarkát, picit emelgesd, győződj meg arról, hogy elbírod-e egyedül.
3. FOGD MEG! Állj közel a tárgyhoz, és fogd meg szorosan. Ha a tárgy alacsonyabban van, guggolj le egyenes háttal.
4. EMELD FEL! Guggolásból egyenes háttal állj fel, használd a lábad és combizmokat.
   A súlyt folyamatosan emeld, ne egy rándítással kapd fel!

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

A helyes emelés 6 lépése

Ha tehát emelni kell, az alábbi sorrendet kövesd:

1. NÉZZ KÖRÜL! Tegyél el mindent, ami útban van azon a szakaszon, ahol vinned kell a tárgyat.
2. NÉZD MEG! Nézd meg, hogy milyen nehéz, mozgasd meg a sarkát, picit emelgesd, győződj meg arról, hogy elbírod-e egyedül.
3. FOGD MEG! Állj közel a tárgyhoz, és fogd meg szorosan. Ha a tárgy alacsonyabban van, guggolj le egyenes háttal.
4. EMELD FEL! Guggolásból egyenes háttal állj fel, használd a lábad és combizmokat.
   A súlyt folyamatosan emeld, ne egy rándítással kapd fel!
5. VIDD EL! A tárgyat tartsd a lehető legközelebb a testedhez.

Minél közelebb tartod magadhoz a tárgyat csípőmagasságban, annál könnyebben tudod elvinni!

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

A helyes emelés 6 lépése

Ha tehát emelni kell, az alábbi sorrendet kövesd:

1. NÉZZ KÖRÜL! Tegyél el mindent, ami útban van azon a szakaszon, ahol vinned kell a tárgyat.
2. NÉZD MEG! Nézd meg, hogy milyen nehéz, mozgasd meg a sarkát, picit emelgesd, győződj meg arról, hogy elbírod-e egyedül.
3. FOGD MEG! Állj közel a tárgyhoz, és fogd meg szorosan. Ha a tárgy alacsonyabban van, guggolj le egyenes háttal.
4. EMELD FEL! Guggolásból egyenes háttal állj fel, használd a lábad és combizmokat.
   A súlyt folyamatosan emeld, ne egy rándítással kapd fel!
5. VIDD EL! A tárgyat tartsd a lehető legközelebb a testedhez.

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

A helyes emelés 6 lépése

Ha tehát emelni kell, az alábbi sorrendet kövesd:

1. NÉZZ KÖRÜL! Tegyél el mindent, ami útban van azon a szakaszon, ahol vinned kell a tárgyat.
2. NÉZD MEG! Nézd meg, hogy milyen nehéz, mozgasd meg a sarkát, picit emelgesd, győződj meg arról, hogy elbírod-e egyedül.
3. FOGD MEG! Állj közel a tárgyhoz, és fogd meg szorosan. Ha a tárgy alacsonyabban van, guggolj le egyenes háttal.
4. EMELD FEL! Guggolásból egyenes háttal állj fel, használd a lábad és combizmokat.
   A súlyt folyamatosan emeld, ne egy rándítással kapd fel!
5. VIDD EL! A tárgyat tartsd a lehető legközelebb a testedhez.
6. TEDD LE! Amikor leteszed, akkor is guggolva ereszkedj, egyenes háttal.

1. Pont úgy, mint az emelést, csak fordított sorrendben
2. **Továbbra is figyelj a helyes tartásra és a légzésre!**

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

A helyes emelés 6 lépése

Ha tehát emelni kell, az alábbi sorrendet kövesd:

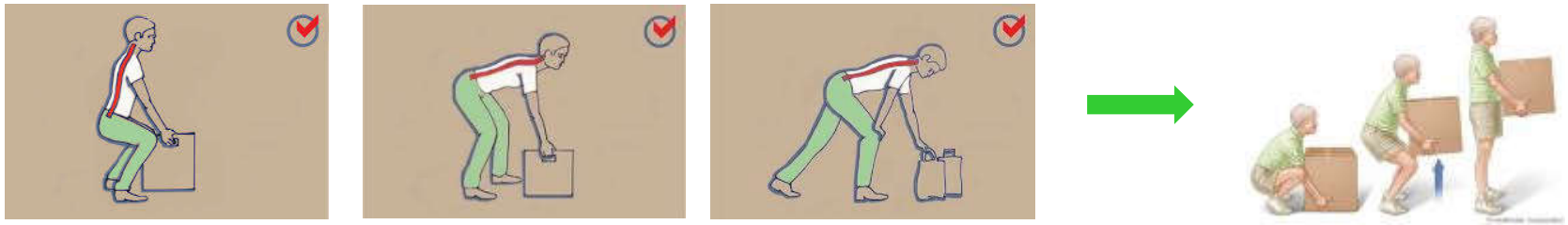
1. NÉZZ KÖRÜL! Tegyél el mindent, ami útban van azon a szakaszon, ahol vinned kell a tárgyat.
2. NÉZD MEG! Nézd meg, hogy milyen nehéz, mozgasd meg a sarkát, picit emelgesd, győződj meg arról, hogy elbírod-e egyedül.
3. FOGD MEG! Állj közel a tárgyhoz, és fogd meg szorosan. Ha a tárgy alacsonyabban van, guggolj le egyenes háttal.
4. EMELD FEL! Guggolásból egyenes háttal állj fel, használd a lábad és combizmokat.
   A súlyt folyamatosan emeld, ne egy rándítással kapd fel!
5. VIDD EL! A tárgyat tartsd a lehető legközelebb a testedhez.
6. TEDD LE! Amikor leteszed, akkor is guggolva ereszkedj, egyenes háttal.

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

A helyes emelés 6 lépése

Ha tehát emelni kell, az alábbi sorrendet kövesd:

1. NÉZZ KÖRÜL! Tegyél el mindent, ami útban van azon a szakaszon, ahol vinned kell a tárgyat.
2. NÉZD MEG! Nézd meg, hogy milyen nehéz, mozgasd meg a sarkát, picit emelgesd, győződj meg arról, hogy elbírod-e egyedül.
3. FOGD MEG! Állj közel a tárgyhoz, és fogd meg szorosan. Ha a tárgy alacsonyabban van, guggolj le egyenes háttal.
4. EMELD FEL! Guggolásból egyenes háttal állj fel, használd a lábad és combizmokat.
   A súlyt folyamatosan emeld, ne egy rándítással kapd fel!
5. VIDD EL! A tárgyat tartsd a lehető legközelebb a testedhez.
6. TEDD LE! Amikor leteszed, akkor is guggolva ereszkedj, egyenes háttal.



ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

És miért nem így tesszük a hétköznapokban?

És miért nem így tesszük a hétköznapokban?

1. Az emelés előtt nem gondoljuk végig annak veszélyét, hogy nem látjuk be teljes mértékben az adott útszakaszt, az emelés elvégzésére koncentrálunk

És miért nem így tesszük a hétköznapokban?

1. Az emelés előtt nem gondoljuk végig annak veszélyét, hogy nem látjuk be teljes mértékben az adott útszakaszt, az emelés elvégzésére koncentrálunk
2. Nem gondoljuk, hogy az adott tárgy bármilyen módon rögzítve lenne, vagy beszorult, odafagyott, stb. volna, ha ez egyébként nem jellemző.

És miért nem így tesszük a hétköznapokban?

1. Az emelés előtt nem gondoljuk végig annak veszélyét, hogy nem látjuk be teljes mértékben az adott útszakaszt, az emelés elvégzésére koncentrálunk
2. Nem gondoljuk, hogy az adott tárgy bármilyen módon rögzítve lenne, vagy beszorult, odafagyott, stb. volna, ha ez egyébként nem jellemző.
3. A guggolásból emelés pillanatnyi erőkifejtése magasabbnak tűnik, mint a derékból emelésé.

És miért nem így tesszük a hétköznapokban?

1. Az emelés előtt nem gondoljuk végig annak veszélyét, hogy nem látjuk be teljes mértékben az adott útszakaszt, az emelés elvégzésére koncentrálunk
2. Nem gondoljuk, hogy az adott tárgy bármilyen módon rögzítve lenne, vagy beszorult, odafagyott, stb. volna, ha ez egyébként nem jellemző.
3. A guggolásból emelés pillanatnyi erőkifejtése magasabbnak tűnik, mint a derékból emelésé.
   Az izomfájdalom hamarabb jelentkezik, mint a derékízület kopásából eredő fájdalom, de az csak ideiglenes, a kopott ízület viszont alig regenerálható!

És miért nem így tesszük a hétköznapokban?

1. Az emelés előtt nem gondoljuk végig annak veszélyét, hogy nem látjuk be teljes mértékben az adott útszakaszt, az emelés elvégzésére koncentrálunk
2. Nem gondoljuk, hogy az adott tárgy bármilyen módon rögzítve lenne, vagy beszorult, odafagyott, stb. volna, ha ez egyébként nem jellemző.
3. A guggolásból emelés pillanatnyi erőkifejtése magasabbnak tűnik, mint a derékból emelésé.
   Az izomfájdalom hamarabb jelentkezik, mint a derékízület kopásából eredő fájdalom, de az csak ideiglenes, a kopott ízület viszont alig regenerálható!
4. Emeléskor a tárgyat megrántjuk, abban bízva, hogy a hirtelen erőkifejtéssel könnyebben emelési magasságba hozhatjuk.

És miért nem így tesszük a hétköznapokban?

1. Az emelés előtt nem gondoljuk végig annak veszélyét, hogy nem látjuk be teljes mértékben az adott útszakaszt, az emelés elvégzésére koncentrálunk
2. Nem gondoljuk, hogy az adott tárgy bármilyen módon rögzítve lenne, vagy beszorult, odafagyott, stb. volna, ha ez egyébként nem jellemző.
3. A guggolásból emelés pillanatnyi erőkifejtése magasabbnak tűnik, mint a derékból emelésé.
   Az izomfájdalom hamarabb jelentkezik, mint a derékízület kopásából eredő fájdalom, de az csak ideiglenes, a kopott ízület viszont alig regenerálható!
4. Emeléskor a tárgyat megrántjuk, abban bízva, hogy a hirtelen erőkifejtéssel könnyebben emelési magasságba hozhatjuk.
   Figyeld meg a súlyemelőket! Az emelés első mozzanatai nagyon lassúak, csak akkor gyorsulnak, amikor a súly már mozgásban van!

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

Kérdésjegyzék

ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

Kérdésjegyzék

1. NÉZZ KÖRÜL!

1. Az útvonalam szabadon belátható?
2. Nincs semmi az úton, amiben elbotolhatnék, elcsúszhatnék?
3. Van-e kanyar, lépcső, egyéb körülmény, amire figyelnem kell a mozgásom során?

2. NÉZD MEG!

1. A teher nincs rögzítve (csavarozva, odafagyva, odaragadva, berozsdásodva, beszorulva, kiékelve, stb.)?
2. A teher milyen nehéz?
3. A teher mennyire szilárd halmazállapotú (gurulhat el, szóródhat szét, folyhat el, eshet el, szakadhat ki, stb.)?
4. Hol van a teher hozzám képest (milyen magasan, milyen messze, mennyire oldalt, stb.)?

3. FOGD MEG!

1. A teher hol van hozzám képest (mennyire alacsonyan/magasan/oldalt, stb.)? Hogyan érem el?
2. Stabilan fogom a terhet (nem csúszhat ki, eshet szét, eshet le, vághat meg, folyhat el, stb.)?

4. EMELD FEL!

1. A súlyt folyamatosan emeld, ne egy rántással kapd fel!
2. A tárgy elmozdításakor, emelésekor ne végezz egyidejű törzsfordítást! Előbb egyenesedj fel a tárggyal, majd lépésenként fordulj a célhoz!
3. **Mindeközben legfontosabb a helyes tartás** (mellkas kiemelve, vállak hátra leengedve) **és a légzés** (lélegezz tudatosan folyamatosan, legalább az emelést a kilégzéssel kösd össze)!

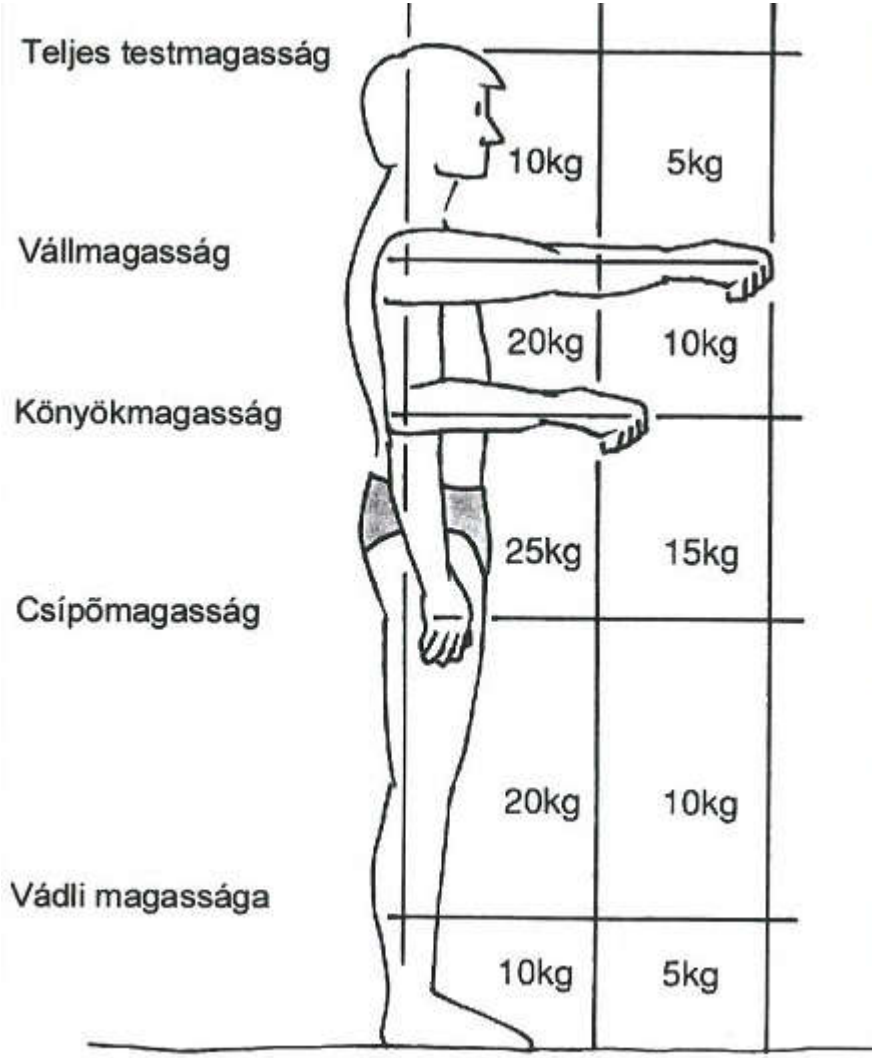
ELMŰ ▪ ÉMÁSZ

Kérdésjegyzék

5. VIDD EL!

Minél közelebb tartod magadhoz a tárgyat csípőmagasságban, annál könnyebben tudod elvinni!

6. TEDD LE!

1. Pont úgy, mint az emelést, csak fordított sorrendben
2. Továbbra is figyelj a helyes tartásra és a légzésre!

Teherbírás aránya az egyes emelési magasságokban és távolságokban