



Kabeltrekken boven het hoofd

Bij kabeltrekken boven het hoofd kunnen klachten ontstaan aan bijvoorbeeld rug, schouders en ellebogen

Oorzaken hiervan zijn:

- Vaak is veel kracht nodig
 - Lengte kabel
 - Gewicht kabel
 - Veel weerstand
 - Vastlopen kabel
- Vaak wordt gewerkt in een slechte houding
 - Gedraaide posities
 - Voorovergebogen

Hoe te verbeteren?

- Gebruik van kabelrollers.
- Probeer kabel te trekken vanaf de grond.
- Vermijd zoveel mogelijk kracht te zetten wanneer je op een trap staat.
- Gebruik zo soepel mogelijke kabel.
- Gebruik een prusiktouw voor dikkere kabels.
- Gebruik een Power Disc voor dunnere kabels.

Tips

- Vermijd het duwen en trekken met 1 hand
- Plaats je handen zoveel mogelijk tussen heup en schouders.
Dit is de meest ideale positie.

Voorbeelden hulpmiddelen



Dan nog dit

<https://www.arbotechniek.nl/app/>

