

# STOP OP OG TÆNK!

- Hvordan du bedst



**NÅR DU SKAL NED I KNÆ**

**SKAB PLADS – DU FYLDER  
MERE END DU TROR**



**NÅR DU SKAL HA'  
FAT I VARENE**

**SKAB EN GOD ARBEJDSHØJDE  
– SÅ HOLDER DU DIG RANK!**



**NÅR DU LØFTER**

**FÅ VAREN TÆT PÅ –  
GØR LØFTET LET!**



**NÅR DU SKAL HA'  
VAREN PÅ PLADS**

**SKAB PLADS – OG UNDGÅ  
VRID I RYGGEN!**



**NÅR DU TRÆKKER  
OG SKUBBER**

**BRUG KROPPENS VÆGT –  
DET RYKKER**

**SE FILMEN OM  
HVORDAN DU LØFTER**

**[bfahandel.dk/  
hvordandubedst](http://bfahandel.dk/hvordandubedst)**