

De energibesparende og ledbeskyttende principper

- Afveksling fryder
- Pauser gør godt – store og små pauser
- Styrken i midten
- Musklerne skal bruges – bevægelse styrker
- To hænder er bedre end en hånd
- Flyt arbejdet fra små til større led
- Bed om hjælp
- Giv dig tid til det du kan lide