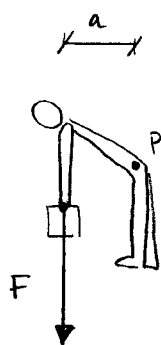


D1F4-6

Kraften på dina händer från föremålet utövar ett vridmoment på kroppen som blir större med böjd ryg. Därmed kommer krafter i muskler och på leder i kroppen att bli större, vilket kan leda till skador.



$$M_1 = F \cdot a$$

Dåligt!



Momentpunkt i ryggslutet.

$$M_2 = F \cdot b$$

Bättre!

$$M_2 < M_1 \text{ eftersom } b < a.$$