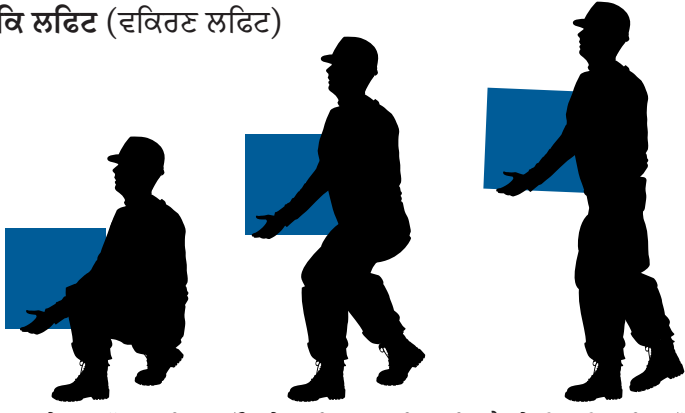


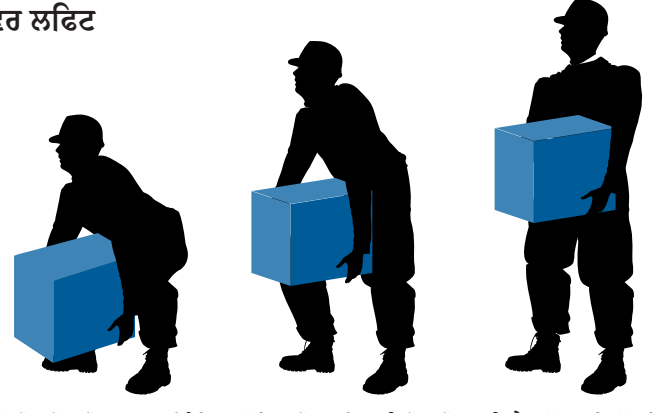
ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਸਬੰਧੀ ਤਕਨੀਕਾਂ

1 ਬੇਸਿਕ ਲਫਿਟ (ਵਕਿਰਣ ਲਫਿਟ)



ਇਹ ਲਫਿਟ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਅਤੇ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਵਰਤੀ ਜਾਣ ਵਾਲੀ ਤਕਨੀਕ ਹੈ। ਬੇਸਿਕ ਲਫਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਹਨਾਂ ਵਸਤੂਆਂ ਲਈ ਕਰੋ ਜੋ ਇੰਨੀਆਂ ਛੋਟੀਆਂ ਹੋਣ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਹੋਵੇ।

2 ਪਾਵਰ ਲਫਿਟ



ਪਾਵਰ ਲਫਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਉਦੋਂ ਕਰੋ ਜਦੋਂ ਵਸਤੂਆਂ ਇੰਨੀਆਂ ਵੱਡੀਆਂ ਹੋਣ ਕੀਤਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਕਿ ਖੋਲ੍ਹ ਕੇ ਪੈਰ ਰੱਖਣ ਦੀ ਖੁੱਲ੍ਹੀ ਥਾਂ ਨਾ ਹੋਵੇ। ਇਹ ਲਫਿਟ ਬਲਿਕਲ ਬੇਸਿਕ ਲਫਿਟ ਦੇ ਵਾਂਗ ਹੈ ਪਾਵਰ ਲਫਿਟ ਵਿੱਚ, ਵਸਤੂ ਤੁਹਾਡੇ ਗਰੁੱਤਾ ਕੇਂਦਰ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਕਰ ਦਿੰਦੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਜ਼ੋਰ ਲਗਾਉਣ ਲਈ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਕੱਲ੍ਹਿਆਂ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਨੂੰ ਧੱਕਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

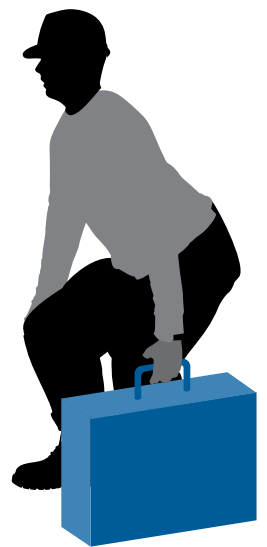
3 ਟ੍ਰਾਈਪੈਂਡ ਲਫਿਟ



ਅਸਮਾਨ ਭਾਰ ਵੰਡਣ ਵਾਲੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ (ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ: ਭੋਜਨ ਦੀਆਂ ਬੋਰੀਆਂ) ਲਈ ਟ੍ਰਾਈਪੈਂਡ ਲਫਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਬਾਹਰ ਵੱਲ ਘੱਟ ਤਾਕਤ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਲਫਿਟ ਦਾ ਪ੍ਰਯੋਗ ਕਰਨ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ। ਗੋਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਸਮੱਸਿਆ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਇਹ ਲਫਿਟ ਦੀ ਸਲਾਹ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ।

4 ਅੰਸ਼ਕ ਸਕੁਐਟ ਲਫਿਟ

ਗੋਡਿਆਂ ਤੱਕ ਉੱਚੇ ਸਮਾਨ ਵਾਲਿਆਂ ਲਈ, ਹਲਕੇ ਵਸਤੂਆਂ ਲਈ ਅੰਸ਼ਕ ਸਕੁਐਟ ਲਫਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।

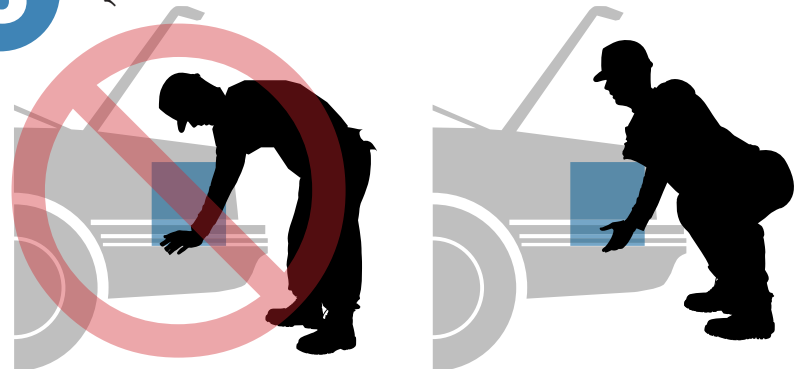


5 ਗੋਲਫਰਸ ਲਫਿਟ



ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ, ਡੂੰਘੇ ਡੱਬਿਆਂ ਵਿੱਚ ਹਲਕੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਅਤੇ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ ਛੋਟੀਆਂ ਵਸਤੂਆਂ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਗੋਲਫਰਸ ਲਫਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਗੋਡਿਆਂ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਜਾਂ ਲੱਤਾਂ ਦੀ ਤਾਕਤ ਘੱਟ ਜਾਣ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਲਾਹ ਦਿੱਤੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

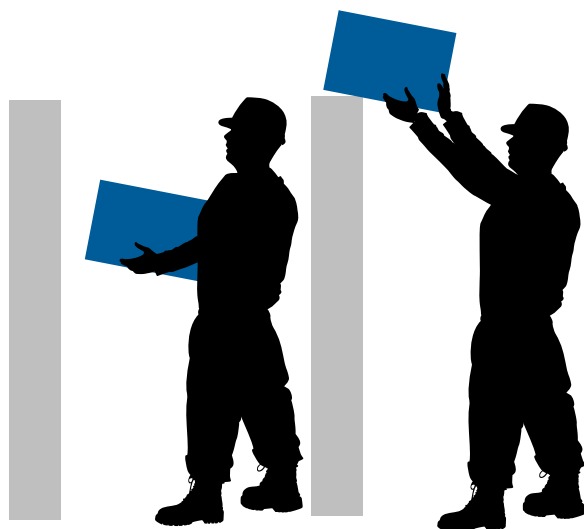
6 ਸਟ੍ਰੇਟ ਲੈਂਗ ਲਫਿਟ



ਜੇ ਤੁਹਾਨੂੰ ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਤੁਹਾਡੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜਨ ਵਿੱਚ ਰੁਕਾਵਟ ਆਉਂਦੀ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਸਟ੍ਰੇਟ ਲੈਂਗ ਲਫਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ! ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਦਾ ਭਾਰ ਚੁੱਕਣ ਨਾਲ ਜਿਥੇ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤੁਹਾਨੂੰ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀ ਦੇ ਵਿੱਚ ਖੱਚ ਪੈਣ ਦਾ ਵੱਧ ਜੋਖਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਸੰਭਵ ਹੋਵੇ ਤਾਂ ਇਸ ਲਫਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਨਾ ਕਰੋ।

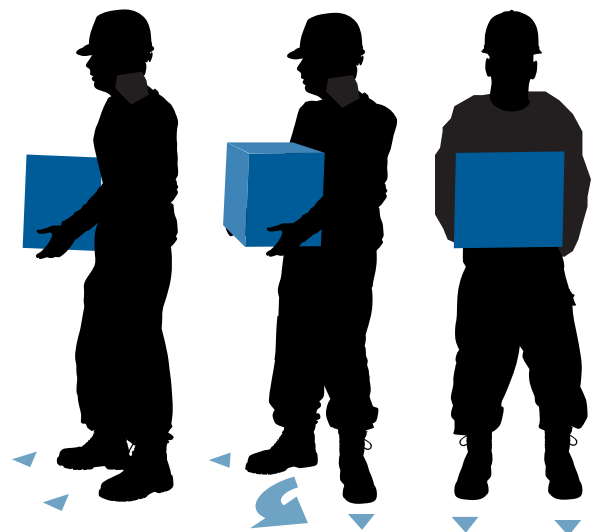
7 ਓਵਰਹੈੱਡ ਲਫਿਟ

ਆਪਣੇ ਸਰਿ ਤੋਂ ਉੱਚੀ ਸੈਲਫ ਉੱਪਰ ਰੱਖੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣ ਲਈ ਓਵਰਹੈੱਡ ਲਫਿਟ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ। ਇਹ ਲਫਿਟ ਤੁਹਾਡੇ ਹੱਥਾਂ ਵਿੱਚ ਚੁੱਕੇ ਸਮਾਨ ਦੇ ਨਾਲ ਸਹੂ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਧਿਆਨ ਰੱਖੋ! ਇਸ ਲਫਿਟ ਨੂੰ ਵਰਤਣ ਦੌਰਾਨ ਸੰਤੁਲਨ ਬਣਾਉਣਾ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।



8 ਪਵਿੱਟ ਤਕਨੀਕ

ਜਦੋਂ ਤੁਸੀਂ ਕੋਸੇ ਵਸਤੂ ਨੂੰ ਚੁੱਕਣਾ ਹੈ ਅਤੇ ਫਿਰ ਉਸ ਨੂੰ ਬਾਹਰ ਲੈ ਕੇ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਮੋੜਨਾ ਆਮ ਗੱਲ ਹੈ। ਲਫਿਟਿੰਗ ਕਰਦਿਆਂ ਮੁੜਨ ਨਾਲ ਪਛਿਲੀਆਂ ਮਾਸਪੇਸ਼ੀਆਂ ਨੂੰ ਗੰਭੀਰ ਨੁਕਸਾਨ ਪਹੁੰਚ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਮਾਨ ਚੁੱਕਣ ਵੇਲੇ ਉਸਨੂੰ ਮੋੜਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਪਵਿੱਟ ਤਕਨੀਕ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ।



CompWestInsurance.com
1-888-266-7937

CompWest

CompWest is a division of AF Group. All policies are underwritten by a licensed insurer subsidiary. For more information, visit afgroup.com. © AF Group.

AF Group