

## Elephants Trunk

### Allgemeine Informationen:

Hecken schneiden ist körperlich anstrengende Arbeit. Besonders belastet ist der Arm- und Schulterbereich.

### Ergonomische Aspekte

Der „Elephants Trunk“ basiert auf dem Rucksackprinzip. Das Gewicht wird von den Armen und Schultern auf die Hüften verlagert. So ist eine körperentlastendere Arbeitsweise möglich.



### Technische Aspekte

- Eine Zugrolle übernimmt das Gewicht der Heckenschere
- Gewicht ca. 1,5 Kilo
- Ermöglicht eine gute Bewegungsfreiheit

### Weitere Rückentipps

- Zeitintervalle für das Heckenschneiden nicht zu lang setzen.
  - Jobrotation, wenn möglich
- Kurzpausen ermöglichen
- Übungen einbauen, um die beanspruchten Muskelgruppen zu dehnen und zu lockern

