

# Traktordæk, vend et dæk



Et stort traktordæk skal vendes. Sørg for bred fatning, ret ryg, spænd op i mave og ryg. Start lidt fra dækket med fødderne, så du er oppe på tæerne, langt nede i knæene og laver løftet ved at læne dig ind mod dækket i en vinkel opad.