



Coloque los codos sólo seis pulgadas más cerca de su cuerpo, para recortar la fuerza a la mitad cada vez que alcance, levante, transporte, empuje o jale.



## Zona Verde

### La fuerza mejora si la carga está más cerca

Cuando la carga se acerca a su cuerpo, su fuerza se incrementa. Esto significa que sus músculos hacen menos trabajo cuando levantan en la zona verde. Sus músculos tienen que trabajar mucho más para levantar el mismo objeto en su zona roja.



## Zona Amarilla

### Cuando sus codos se alejan de sus lados en cualquier dirección, usted está trabajando en la zona amarilla.

El límite exterior de la zona amarilla es de unas seis pulgadas lejos de sus lados. Cuando su codo se encuentra en esta posición, la fuerza en sus hombros y espalda alta puede duplicarse.



## Zona Roja

### Deténgase y piense: ¿Cómo puedo mantener mis codos solo a seis pulgadas de distancia?

Cuando sus codos se mueven hacia la zona roja, la tensión se traslada a las articulaciones de la espalda baja. Algunos de estos músculos tienen muy poca fuerza. De hecho en la zona roja extrema, levantar una carga de 10 libras, puede ejercer hasta 500 libras de fuerza en su espalda baja.