

¿Estás en la zona de levantamiento correcta?

ZONA VERDE

LO MEJOR

- Los codos cerca de tu cuerpo, los brazos a tus lados perpendicularmente al piso.
- Los brazos más bajos pueden alcanzar los materiales usados con frecuencia, con el codo como pivote de tu brazo.
- Los músculos de la espalda inferior y de los hombros están en posición natural y en la más relajada; los músculos de tus brazos están trabajando a capacidad baja.

ZONA AMARILLA

MEJOR

- Los codos están a seis pulgadas de tu cuerpo, los brazos a un ángulo de 45 grados en relación al el piso.
- Los brazos y antebrazos son usados para alcanzar los materiales y equipo en tu estación de trabajo, pero el pivote son los hombros.
- Los músculos deben trabajar duro para compensar la gran fuerza aplicada en los hombros. Esto provoca más rápido la fatiga e incomodidad en los hombros y espalda inferior (baja).

ZONA ROJA

EVITA

- Los brazos y codos están completamente extendidos lejos de tu cuerpo.
- El pivote para mover tu brazo todavía es el hombro, pero usas más músculos de la espalda.
- La fuerza en los hombros y espalda aumenta el cien por ciento que en la zona verde. Para dejar el brazo arriba, los músculos deben trabajar más fuerte. La fatiga y la incomodidad en los hombros y espalda puede ser peor y puede presentarse más rápido que en la zona amarilla.

