

LEVANTAR PESO ADECUADAMENTE

REDUCE EL RIESGO DE LESIONES DE ESPALDA >>>

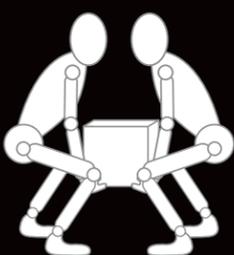
OCHO MANDAMIENTOS PARA LEVANTAR PESO

¿SABÁ QUE...?

LOS ESGUINCES Y LAS DISTENSIONES SON LAS LESIONES Nº1 EN PROVOCAR DÍAS DE AUSENCIA EN EL TRABAJO



1 Planifique el levantamiento y pruebe la carga.



2 Pida ayuda.



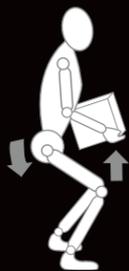
3 Consiga un buen punto de apoyo.



4 Doble las rodillas.



5 Tense los músculos del estómago.



6 Levante con las piernas.



7 Mantenga la carga cerca de usted.



8 Mantenga la espalda recta.

¿CÓMO SE COLOCAN?

- // Los soportes para la espalda ProFlex® se ajustan perfectamente alrededor de su cadera y cuentan con un soporte frontal que se coloca dos dedos de ancho por debajo del ombligo.
- // Las correas deben colocarse firmemente sobre sus hombros sin producir tensión.
- // Los cierres de velcro deben estar bien cerrados.



1 Póngase el soporte dorsal.



2 Agarre ambos extremos de la faja. Estire el extremo derecho por encima del izquierdo y engánchelos. El borde superior de la faja debería estar por debajo del ombligo. Abroche las cintas elásticas exteriores a ambos lados con cierta holgura.



3 Ajuste las correas para un ajuste cómodo pero sin tensión.



4 Antes de levantar peso, agarre las tiras elásticas exteriores y estírelas hacia delante tanto como sea posible.



5 Fije las correas en una posición cómoda.

WWW.ERGODYNE.COM // +800.225.8238 // +1.651.642.9889

©2017 ERGODYNE. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS. TODOS LOS MALES EVITADOS.