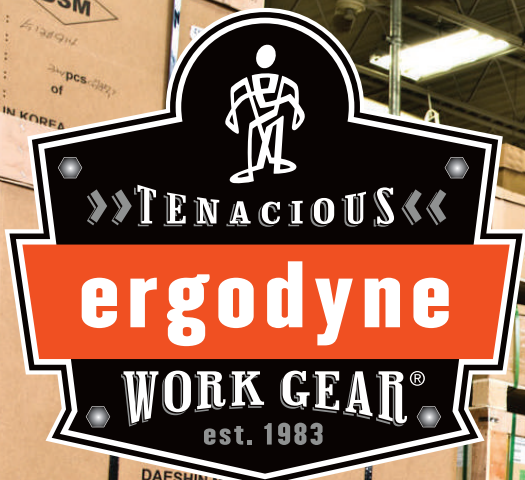




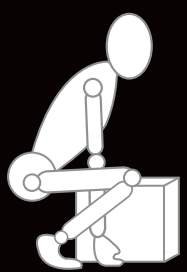
LEVANTAR PESO ADECUADAMENTE

REDUCE EL RIESGO DE LESIONES DE ESPALDA >>>

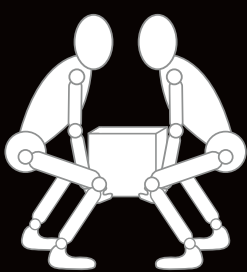
OCHO MANDAMIENTOS PARA LEVANTAR PESO

¿SABÁ QUE...?

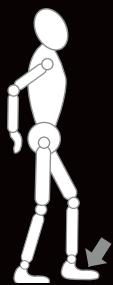
LOS ESGUINCES Y LAS
DISTENSIONES SON LAS LESIONES
Nº1 EN PROVOCAR DÍAS DE
AUSENCIA EN EL TRABAJO



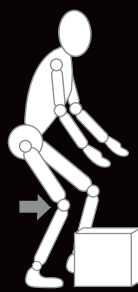
1 Planifique el
levantamiento y
pruebe la carga.



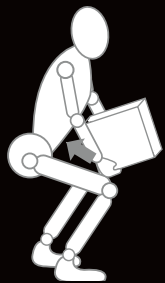
2 Pida
ayuda.



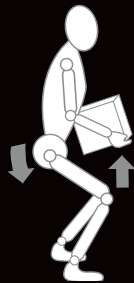
3 Consiga un buen
punto de apoyo.



4 Doble las
rodillas.



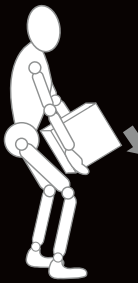
5 Tense los músculos
del estómago.



6 Levante con
las piernas.



7 Mantenga la carga
cerca de usted.



8 Mantenga la
espalda recta.

¿CÓMO SE COLOCAN?

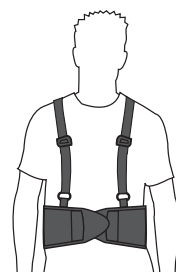
// Los soportes para la espalda
ProFlex® se ajustan perfectamente
alrededor de su cadera y cuentan
con un soporte frontal que se
coloca dos dedos de ancho por
debajo del ombligo.

// Las correas deben colocarse
firmemente sobre sus hombros
sin producir tensión.

// Los cierres de velcro deben estar
bien cerrados.



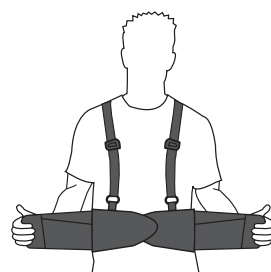
1 Póngase el soporte dorsal.



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.