

Ergonomia

A forma correcta de realizar um levantamento de cargas



- O levantamento de pesos deve ser realizado com o auxílio das pernas e não das costas
- A postura correcta deve ser com os ombros para trás, as costas arqueadas e alinhadas com o pescoço e os pés afastados, distribuindo correctamente o peso do corpo
- O peso deve ser mantido o mais próximo possível do corpo
- Para levantar a carga, mantenha as costas direitas e aos poucos vá distendendo as pernas
- Evite levantamentos rápidos de carga, para não originar fortes dores nas costas
- O levantamento de peso deve ser feito gradualmente
- Nenhuma postura ou movimento repetitivo deve ser mantido por um longo período, pois são muito fatigantes

