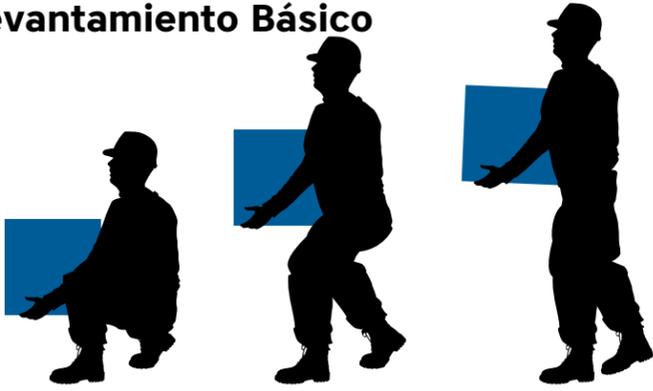


# Técnicas de Levantamiento

## 1 Levantamiento Básico



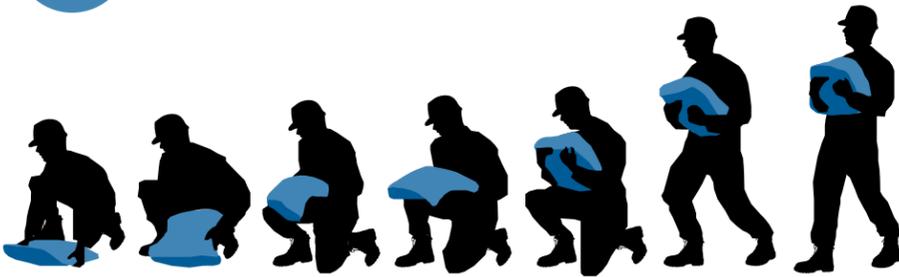
Esta es la técnica correcta más común para levantar cargas. Utilice el levantamiento básico para cargar objetos relativamente pequeños cuando hay suficiente lugar para una postura amplia.

## 2 Levantamiento de Fuerza



Utilice el levantamiento de fuerza con objetos demasiado grandes para cargar. Este levantamiento es muy similar al básico. En el levantamiento de fuerza, el objeto cambia su centro de gravedad hacia adelante, y deberá empujar sus glúteos hacia afuera para compensar.

## 3 Levantamiento en Trípode



Emplee el levantamiento en trípode con objetos cuya distribución de peso es despareja (ejemplo, bolsas de alimentos). *Recomendado para personas con fuerza reducida de brazos. No se recomienda a las personas con problemas de rodilla.*

## 4 Levantamiento con Flexión Parcial

Utilice el levantamiento con flexión parcial para objetos pequeños y livianos con manijas cercanas a la altura de la rodilla.

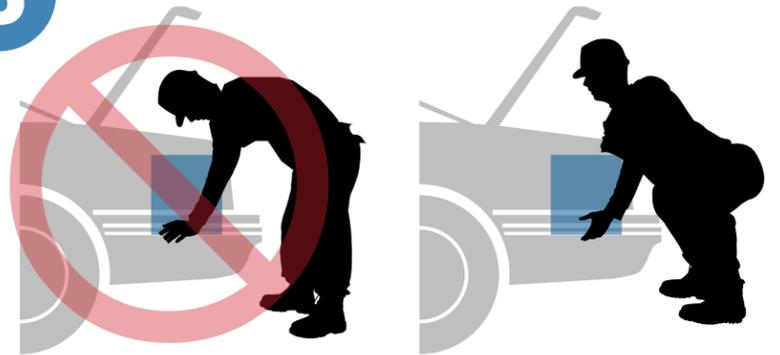


## 5 Levantamiento de Golfista



Aplice el levantamiento de golfista con objetos pequeños y livianos ubicados en recipientes profundos y para recoger objetos pequeños del piso. *Recomendado para personas con problemas de rodilla o fuerza reducida de pierna.*

## 6 Levantamiento de Pierna Estirada



Utilice el levantamiento de pierna estirada cuando haya obstáculos que le impidan flexionar las rodillas. ¡Tenga cuidado! Levantar algo por sobre obstáculos que no le permitan flexionar las rodillas aumenta el riesgo de tensión muscular! Si puede, evite este tipo de táctica.

## 7 Levantamiento Superior

Emplee el levantamiento superior para colocar objetos en un estante alto. Este levantamiento comienza con el objeto en sus manos. ¡Tenga cuidado! Puede ser difícil mantener el equilibrio con esta táctica de levantamiento.



## 8 Técnica de Pivote

Cuando se levanta un objeto y luego se lo lleva a otro lado, es común girar el cuerpo. Girar y levantar a la vez puede producir un grave daño a los tejidos de la espalda. Emplee la técnica de pivote para evitar girar el cuerpo al levantar algo.



CompWestInsurance.com  
1-888-266-7937

CompWest

CompWest is a division of AF Group. All policies are underwritten by a licensed insurer subsidiary. For more information, visit [afgroup.com](http://afgroup.com). © AF Group.

AF Group