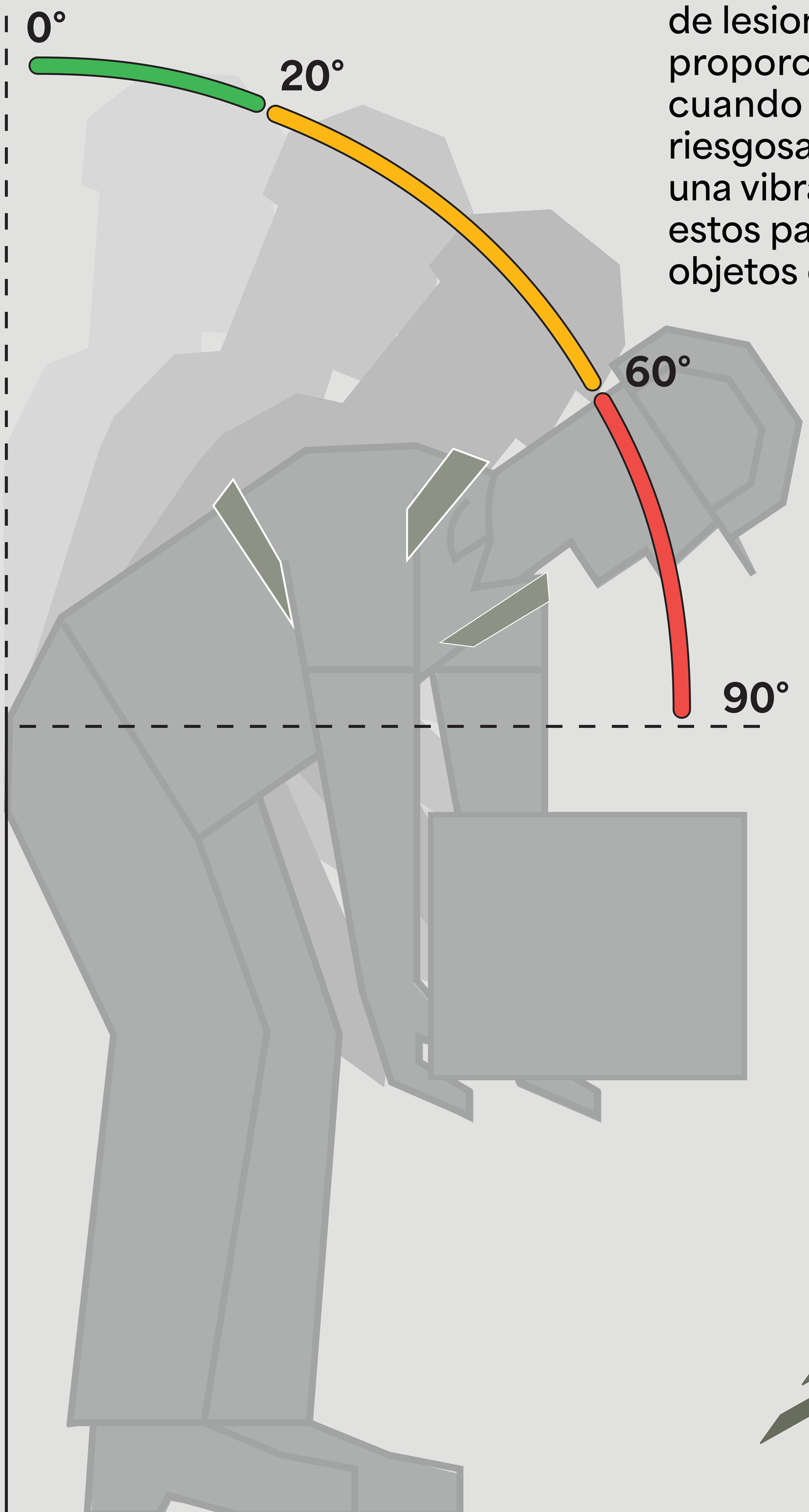
Controle su flexión.



Agacharse demasiado repetidas veces al levantar objetos aumenta el riesgo de lesiones en la espalda. El sensor proporciona una alerta vibratoria cuando detecta múltiples flexiones riesgosas hacia adelante. Si siente una vibración, minimice el riesgo con estos pasos para adaptarse y levantar objetos de una forma más segura:

1. No intente levantar el objeto flexionándose hacia adelante.
2. Acérquese al objeto.
3. Párese con los pies bien separados.
4. Mantenga la espalda recta, y use las piernas y las caderas para bajar su cuerpo hacia el objeto.
5. Sostenga el objeto cerca de su cuerpo.
6. Levántese lentamente en derezando las caderas y las rodillas (pero no la espalda).

STRONGARM