

Sollevare in modo intelligente

Tecnica di
sollevamento:
istruzioni

Tecniche per sollevare i carichi in modo sicuro e senza farsi male

Per effettuare una movimentazione manuale dei carichi senza pericoli è opportuno seguire alcuni semplici principi che conosciamo dallo sport.

1. Pronti!

Assumere la posizione di partenza ideale: il baricentro del carico deve trovarsi il più vicino possibile a quello del corpo. In pratica, bisogna avvicinarsi al carico o portarlo verso di sé.

Più i bracci di leva sono corti, più il carico è leggero.

2. Partenza...

Prima di movimentare il carico, afferrarlo con sicurezza tenendo i piedi ben appoggiati a terra. Di solito, inoltre, ci si può stabilizzare appoggiando un gomito su una parte del corpo (coscia o busto).

Trovare un equilibrio stabile tra il corpo e il carico.

3. Via!

Prima di sollevare il carico bisogna creare una certa tensione corporea («pancia in dentro!») e guardare in avanti, in modo da raddrizzare la schiena. Il carico va sollevato lentamente (mai a strappi) tenendo il più possibile il carico vicino al corpo. Le spalle sono rilassate e le braccia vicine al corpo.

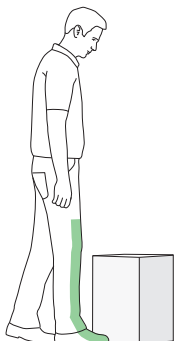
Il carico è appoggiato al corpo o viene trasportato tenendo le braccia distese lungo i fianchi.

Sollevare in modo intelligente

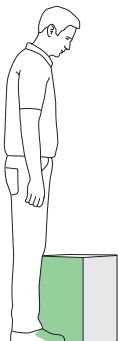
1. Pronti!

Il braccio di leva corto alleggerisce il peso

Variante 1:
A gambe
divaricate



- avvicinarsi al carico
- carico davanti al corpo



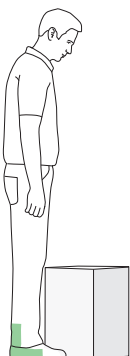
- piedi a lato dell'angolo
- piedi paralleli a larghezza spalle



- baricentro del corpo e carico il più vicino possibile

2. Partenza...

Corpo e carico congiunti



- tenere i talloni ben appoggiati a terra



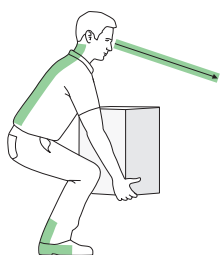
- con una mano spingere sull'angolo più vicino al corpo



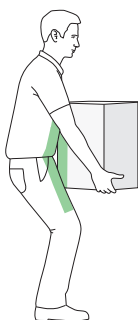
- con l'altra mano afferrare l'angolo inferiore più lontano del carico

3. Via!

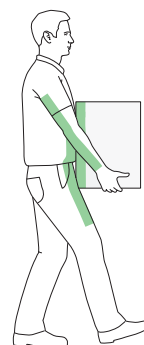
Il carico si appoggia al corpo o viene portato a braccia tese



- inspirare e guardare in avanti
- tenere i talloni sempre a terra



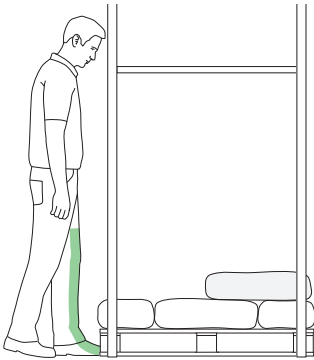
- il carico vicino il corpo



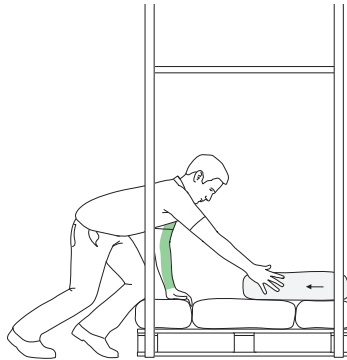
- corpo eretto
- spalle e gomiti rilassati

1. Pronti!

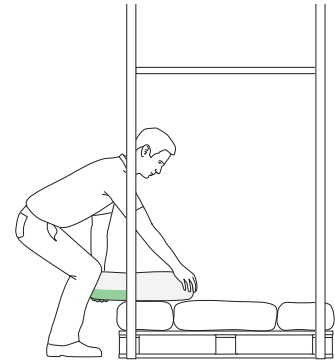
Il braccio di leva corto alleggerisce il peso



- avvicinarsi al carico



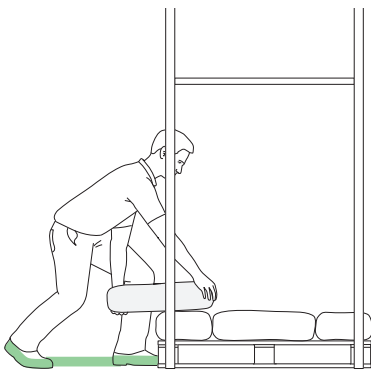
- sostenere il busto con la mano (appoggiandola al carico o alla scansia)



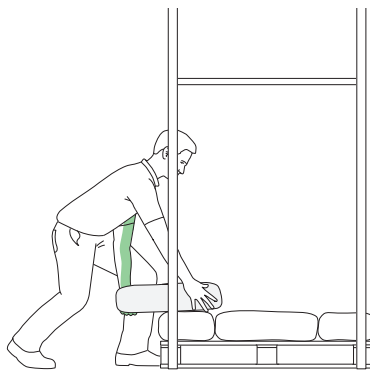
- avvicinare il carico al corpo fino al punto di inclinazione

2. Partenza...

Avvicinare il carico in modo stabile al corpo



- fare un affondo in direzione del carico



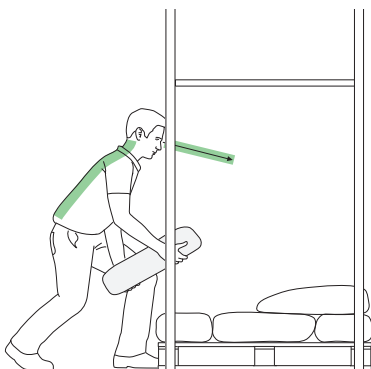
- afferrare il lato più vicino del carico fissando il braccio al corpo



- con l'altro braccio afferrare il lato opposto

3. Via!

Il carico si appoggia al corpo o viene portato a braccia tese



- inspirare e sguardo in avanti
- inclinare il carico ed alzarlo



- il carico vicino il corpo



- corpo eretto
- spalle e gomiti rilassati

Appunti



A series of horizontal dotted lines spanning the width of the page, intended for writing notes.