

Tarjeta de Referencia Rápida para Usuarios del Banquillo Ergonómico de Tejer

página 1 de 2

ISBN: 978-0-9821744-7-0

© 2009, 2012 Synergo Arts.

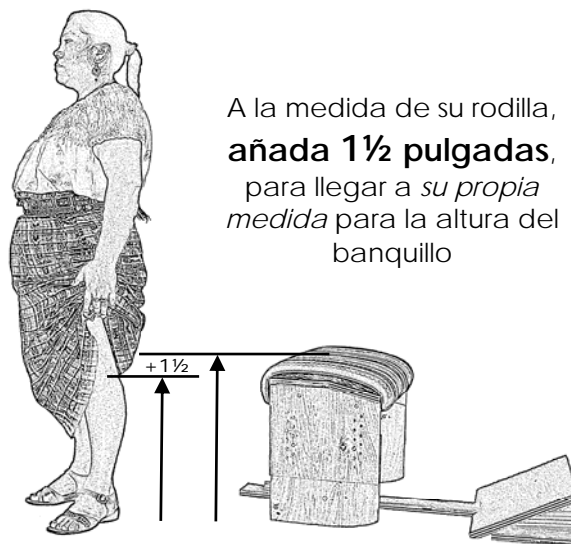


Este obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 3.0 Unported.



1

Mida del suelo hasta la arruga detrás de su rodilla



A la medida de su rodilla, **añada 1½ pulgadas**, para llegar a *su propia medida* para la altura del banquillo

2

Recuerde: la altura del banquillo se define como la distancia del suelo hasta la parte superior del cojín

La meta es llegar a una altura que le permite estar sentada con las caderas más altas que las rodillas

La buena postura es la conexión con la madre naturaleza



3

Según el tamaño del pie, deje el espacio

Cuando está levantando la cruz utilice la curva para no doblar el cuerpo

Coloque un pie sobre el apoyo y el otro en el piso



4

Permite que se balancee el banquillo, utilizando la curva



Este obra está bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 3.0 Unported.

! CUIDADO

EVITE LESIONES A LA ESPALDA Y AL CUERPO QUE PODRIAN RESULTAR POR UTILIZAR MAL EL BANQUILLO.

NO UTILICE EL BANQUILLO EN SUPERFICIES DESIGUALES, QUEBRADOS O MOJADOS.

NO UTILICE EL BANQUILLO SIN EL APOYO PARA LOS PIES.

NO UTILICE EL BANQUILLO SI ESTA QUEBRADO O SI EL COJÍN DEL ASIENTO ESTA MUY GASTADO.

REPARE O REEMPLACE EL BANQUILLO Y SUS COMPONENTES SEGÚN LA NECESIDAD.

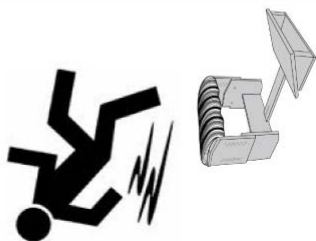
HAGA SIN FALTA UNA PAUSA CADA HORA PARA PARARSE, CAMINAR Y RELAJARSE UN POCO.



! PELIGRO

EVITE LA POSIBILIDAD DE LESIONES GRAVES O MUERTE POR UNA CAIDA.

NO SE PARE SOBRE EL BANQUILLO.



! ADVERTENCIA

EVITE LESIONES GRAVES POR MACHUCONES CAUSADOS POR LAS PARTES MÓVILES DEL BANQUILLO.

VIGILE A LOS NIÑOS ALREDEDOR DEL BANQUILLO.

CUÍDESE DE NO ACERCAR DEDOS DE MANOS O PIES A LAS PARTES MÓVILES.

