

Agarre, no pellizque



Sostener algo con solo la punta de los dedos usa músculos pequeños que se tensan fácilmente



Un agarre de puño donde usa toda la mano es hasta 5 veces más fuerte.



Puntos de Discusión de la Reunión de Seguridad

- Puede aplicar la misma cantidad de fuerza con mucho menos esfuerzo si puede usar un agarre de puño en lugar de un agarre de pellizco.
- Cuando sostiene algo entre las puntas de los dedos y el dedo gordo en un agarre de “pellizco”, está usando principalmente los músculos pequeños de su mano.
- Cuando necesite más fuerza, es mejor agarrar con toda la mano. Esto le permite utilizar los músculos más grandes de sus antebrazos, por lo que esto se llama un agarre de puño. Puede ser 5 veces más fuerte que un agarre de pellizco.
- Hay ocasiones en las que un agarre de pellizco es el mejor agarre para el trabajo, como cuando necesita ser preciso, pero no se necesita utilizar mucha fuerza. Incluso con fuerza ligera, el uso de un agarre de pellizco durante mucho tiempo puede ser agotador.

Pregunta de discusión

- ¿Cómo podemos cambiar los agarres de pellizco por agarres de puño?