

3.2.5 Checklist pro vynakládání svalové síly vstoje

Název práce: _____

Datum: _____ Pracovní pozice: _____

Pracovní místo: _____ Typ směnnosti: _____

Kritéria	Doporuč. rozměry	Výsledky měření	Přijatelnost
A. Tlačení dopředu			
jednou paží			
Občasně	5 kg	_____	ano – ne
Často	0,9 kg		
B. Tlačení dopředu			
oběma pažemi			
Občasně	17 kg	_____	ano – ne
Často	4 kg		
C. Tlačení vzhůru			
oběma pažemi			
Občasně	16 kg	_____	ano – ne
Často	3 kg		
D. Tlačení dolů			
oběma pažemi			
Občasně	26 kg	_____	ano – ne
Často	5 kg		
E. Stahování dolů			
oběma pažemi			
Občasně	32 kg	_____	ano – ne
Často	6 kg		
F. Přitahování			
oběma pažemi			
Občasně	19 kg	_____	ano – ne
Často	4 kg		

Pozn.

Občasně: méně než 2krát za minutu

Často: 2krát nebo více než 2krát za minutu

