

CUANTIFICACIÓN DEL ESTRÉS

¡EL CUERPO SE ADAPTA!

Siempre que el estrés aplicado no sea más grande que su capacidad de adaptación. Cuantificar diariamente el estrés mecánico aplicado sobre el esqueleto es la mejor manera de evitar las lesiones.

FACTORES DE ESTRÉS



NIVEL DE ESTRÉS

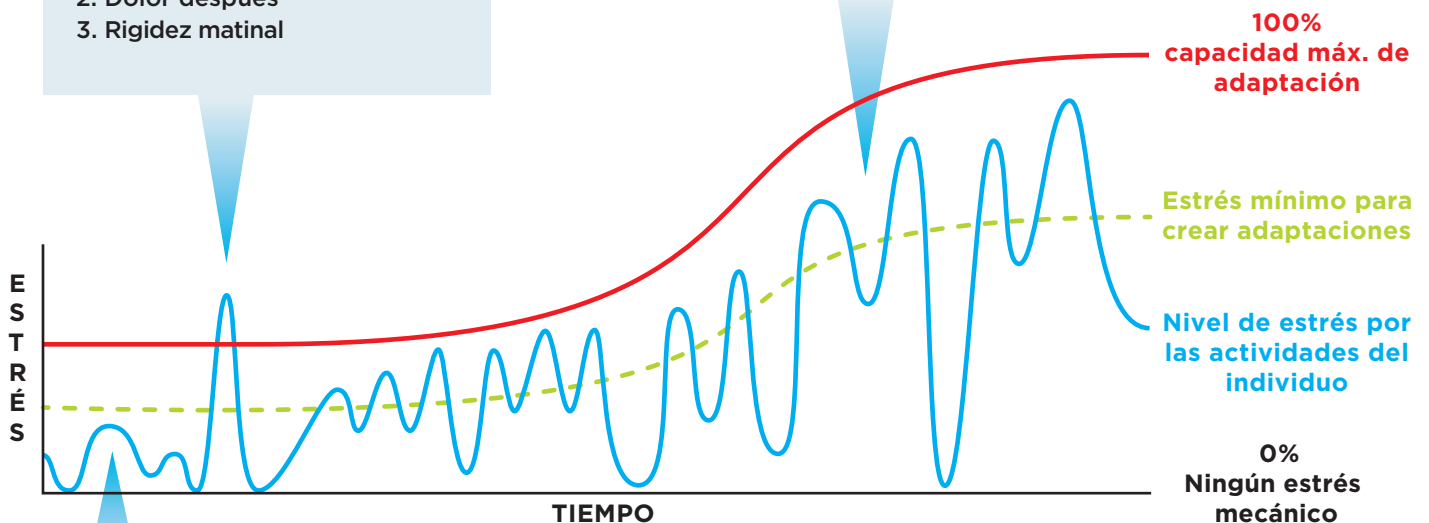


Sobrepasar su capacidad máxima de adaptación se traduce en:

1. Dolor durante
2. Dolor después
3. Rigidez matinal

ZONA DE ADAPTACIÓN

Zona de trabajo que aumenta la capacidad del cuerpo a soportar el estrés



ZONA DE REPOSO

Ningún estrés = ininguna adaptación!