



Trekzaag werkt 5x beter

De boomverzorgers weten het al. De trekzaag werkt veel beter. De timmerman zweert bij zijn duwzaag.

Maakt onbekend onbemind? Een praktijktest tussen twee professionele timmermanszagen.

Timmerman Cees de Haan is verrast door het gemak waarmee hij met de trekzaag werkt. Moeiteloos zaagt hij meteen kaarsrecht. De zaagsnede is veel gladder dan die van de duwzaag en er zijn iets minder splinters. Na vijf keer afkorten pakt hij zijn vertrouwde duwzaag. Het valt hem op dat het zagen nu veel vermoeiender is. Na een uur uitproberen op diverse houtsoorten is hij enthousiast over de trekzaag. Na het zagen klap je de trekzaag in waardoor de tanden beschermd zijn en hij gemakkelijk mee te nemen is. Cees kwam tijdens de TOM-cursus bij de gemeente Heiloo voor het eerst in contact met de trekzaag. Deze past beter bij de arm van de mens. De arm is zo gebouwd dat de trekbeweging vijf

keer sterker is dan de duwbeweging. Het scharnierpunt van de elleboog zit niet in het midden van de arm, maar helemaal aan de buitenkant. Hierdoor is er een grote hefboom bij de voorste bovenarmspier (*biceps*). Bij de achterste spier van de bovenarm (*triceps*) is de hefboom klein. Bovendien ondervindt de pees veel wrijvingsweerstand doordat deze over het ellebooggewricht glijdt. De duwzaag is eigenlijk een onergonomisch gereedschap. Wanneer u met een duwzaag werkt, is de belasting op de elleboog vijf keer groter in vergelijking met de trekzaag. De kans op een 'tenniselleboog' is dus vijf keer groter. Voor meer informatie zie het TOM-werkboek, hoofdstuk 3 Tennisarm en/of www.vraaghetaanTOM.nl.



Trekzaag
De biceps is de krachtspier van uw arm. De biceps zit aan de voorkant van uw bovenarm. Met de trekzaag zet u met de biceps kracht voor het zagen. De biceps kan vijf keer meer kracht zetten dan de triceps.



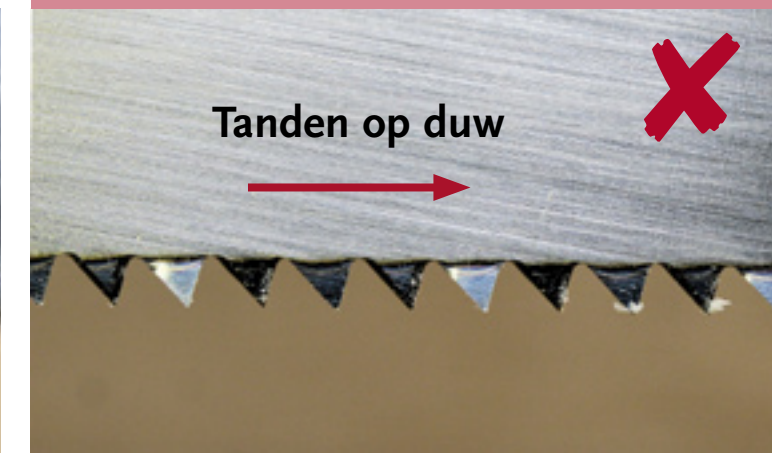
Tanden op trek
De tanden zijn zo geslepen dat bij de trekbeweging het zaagblad in het hout wordt getrokken: de arbeidsslag. Bij de duwbeweging wordt het zaagblad uit het hout gedruwd en zaagt niet. Deze "loze" slag kost weinig kracht.



Ergonomisch
De trekzaag laat de arm in de natuurlijke richting werken. De belasting op de elleboog is laag. Uw elleboog gaat vijf keer langer mee als u een trekzaag in plaats van een duwzaag gebruikt.



Duwzaag
De triceps is de spier aan de achterkant van uw bovenarm. De triceps is een tegenspier, bedoeld om de arm weer te strekken zodat u opnieuw kracht kunt zetten met de krachtspier (biceps). De duwzaag gebruikt uw spieren precies verkeerd om.



Tanden op duw
De tanden zijn zo geslepen dat bij de duwbeweging de tanden in het hout grijpen: de arbeidsslag. Bij de trekbeweging glijden de tanden over het hout en zagen ze niet: de 'loze' slag.



Tennisarm
De duwzaag werkt tegennatuurlijk. De zwakke strekrichting van de arm wordt gebruikt om kracht te zetten. De belasting op de elleboog is vijf keer groter. Werken met een duwzaag geeft vijf keer meer kans op een tennisarm.