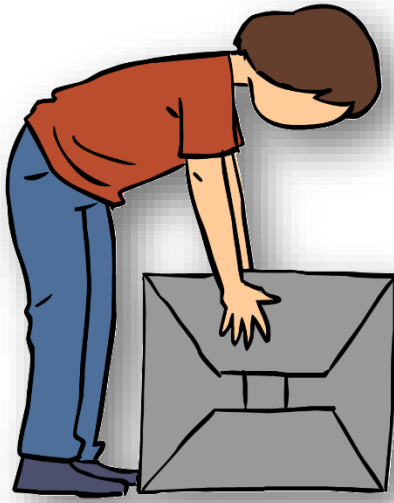




## Cando manexes cargas

**NO**



**SÍ**



**1.** Non dobres as costas. Mellor flexiona as pernas e mantén as costas rectas

**SÍ**



rectas

**SÍ**



**2.** Mantén a carga pegada ao corpo e utiliza os medios mecánicos en caso necesario

**NO**



**SÍ**



**3.** Move os pés en vez de xirar a cintura