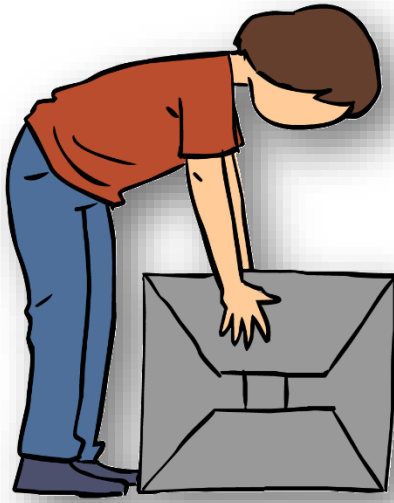




Cando manexes cargas

NO



SÍ



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