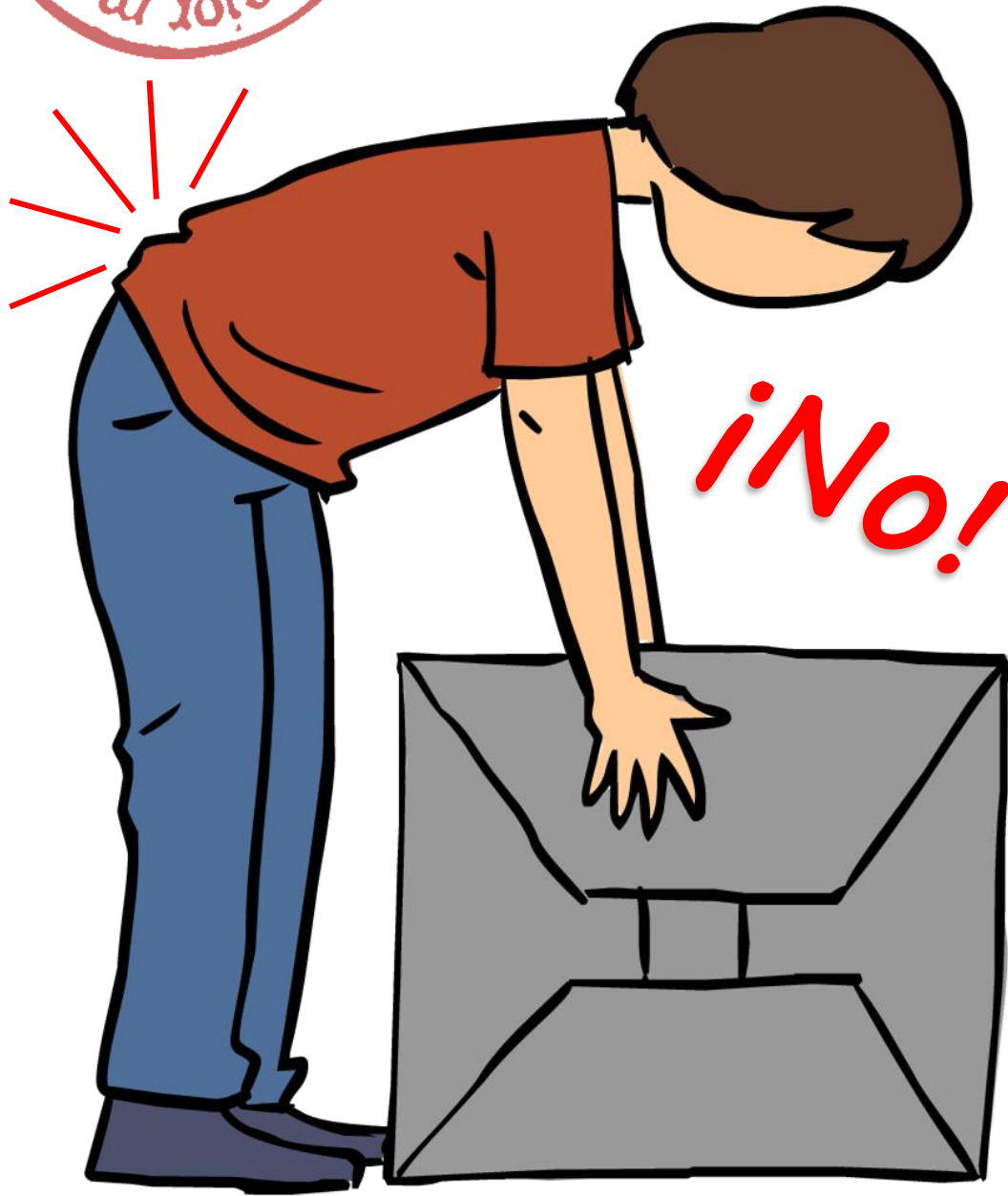


Evita els sobreesforços



Sabies que ...
...les lesions d'esquena són
molt doloroses i limiten la teva
vida dins i fora de la feina ?

¡Sí!



**T'has d'ajupir sempre,
has de flexionar els genolls i
has de mantenir l'esquena
recta!**