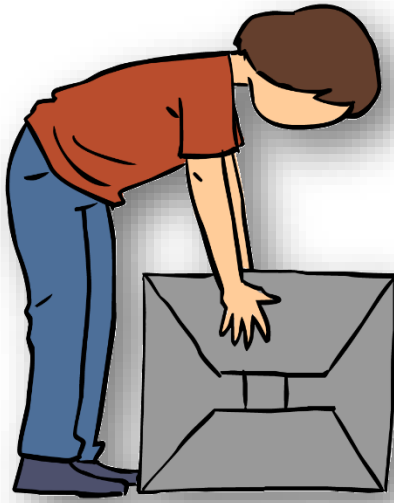




## Cando manexes cargas

**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