

Levantar y Cargar peso

Levantar peso

1. Sitúese lo más cerca posible del peso
2. Coloque los pies separados, con un pie ligeramente en frente del otro y ligeramente orientados hacia fuera.
3. Doble las rodillas y agáchese hasta una altura cómoda manteniendo la espalda derecha.
4. Compruebe el peso de la carga, y si es demasiado pesado, pida ayuda.
5. Levante el objeto y acérqueselo a su cuerpo.
6. Incorpórese, haciendo fuerza con las piernas.
7. Póngase en marcha, sin doblar o torcer el cuerpo

Levantar



Dejar Cargas o peso

1. Coloque un pie enfrente de otro manteniendo las piernas separadas
2. Mantenga la espalda derecha, con el peso junto a su cuerpo
3. Baje doblando las rodillas
4. Ponga la carga inclinada en el suelo, para evitar pillarse los dedos
5. Retire los dedos de debajo de la carga
6. Levántese lentamente, relajando los músculos
7. Evite soltar la carga repentinamente

Dejar

