

## RECOMENDACIONES PARA MANIPULAR CARGAS

Trabajar manipulando cargas puede fatigar a la musculatura. Es interesante tener un estilo de vida saludable para ayudar a nuestro cuerpo a realizar la función necesaria sin lesionarse.

### RECOMENDACIONES ACTUALES:

#### CALENTAMIENTO

Evita la lesión porque aumenta la temperatura corporal y mejora el rango de movimiento de las articulaciones

Flexión dorsal/plantar



Rodillas al pecho



Círculos de cadera



Brazos



Cervicales



#### TONIFICACIÓN

Trabajar la fuerza muscular mejor el estado físico, el rendimiento y los marcadores de salud

Sentadilla en pared



Glúteo mayor



Glúteo medio



Plancha abdominal



Flexiones



#### ESTIRAMIENTOS

Relajar la musculatura fatigada para volver a su posición normal. Realizar sin dolor durante 20"

Trapezio



Pectoral



Epicondíleos



Piramidal



Isquiotibial

