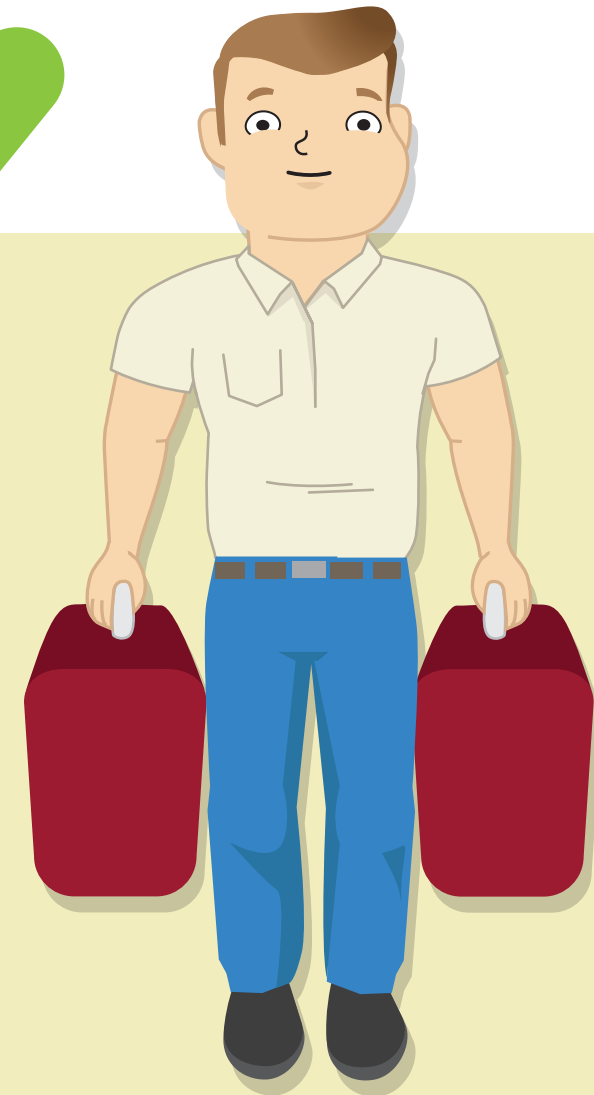


# Manipulación manual de cargas

## EL LEVANTAMIENTO

01. Sitúa la carga cerca del cuerpo
02. Usa el agarre palmar
03. Utiliza la fuerza de tus piernas
04. Mantén brazos y codos pegados al cuerpo
05. Mantén un buen equilibrio

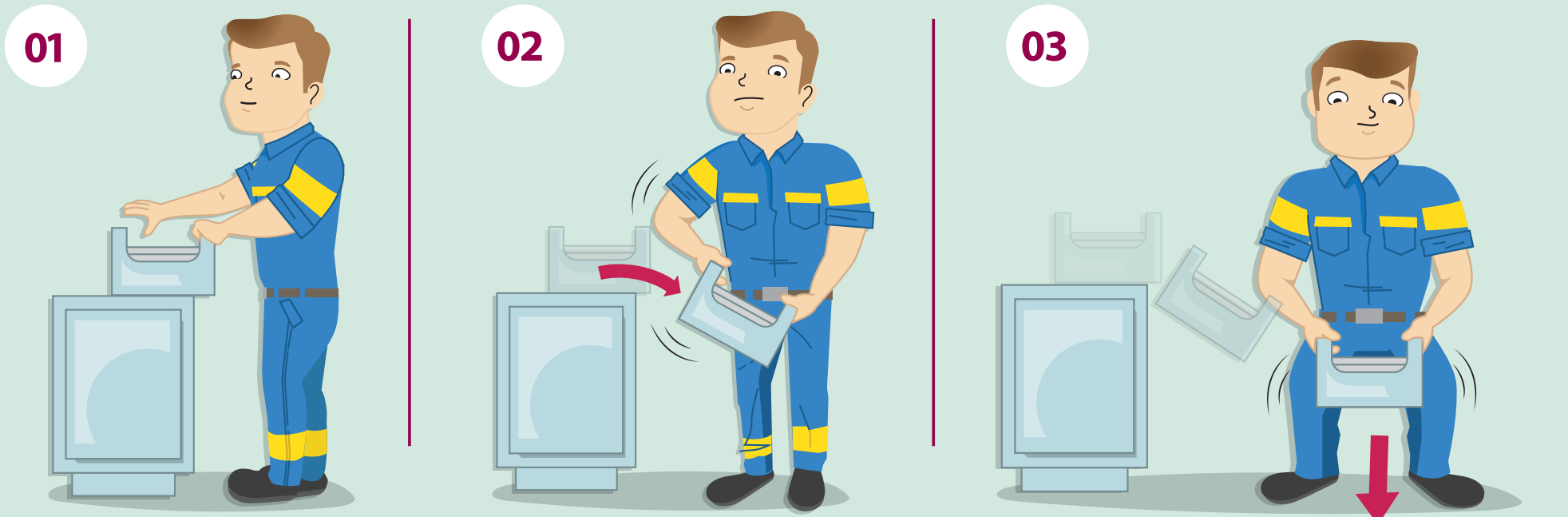


### El equilibrio

Carga de modo simétrico

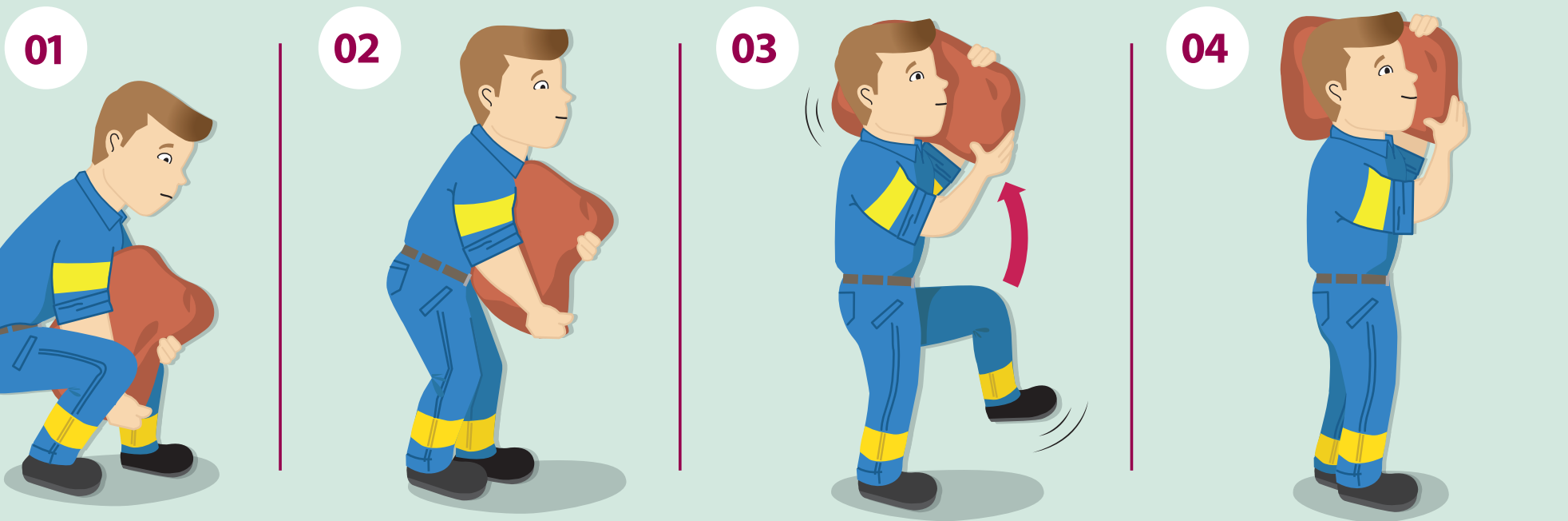
### La gravedad

Aprovecha la tendencia a la caída



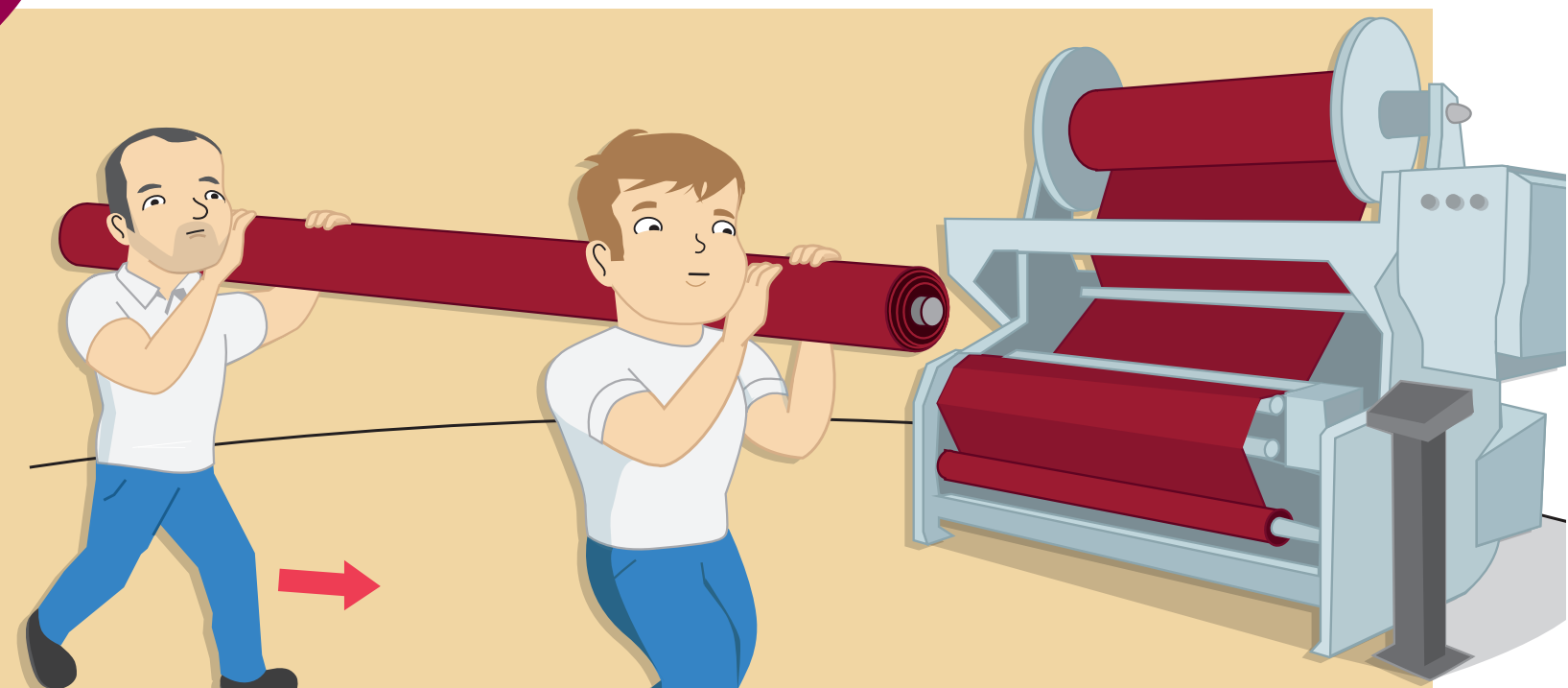
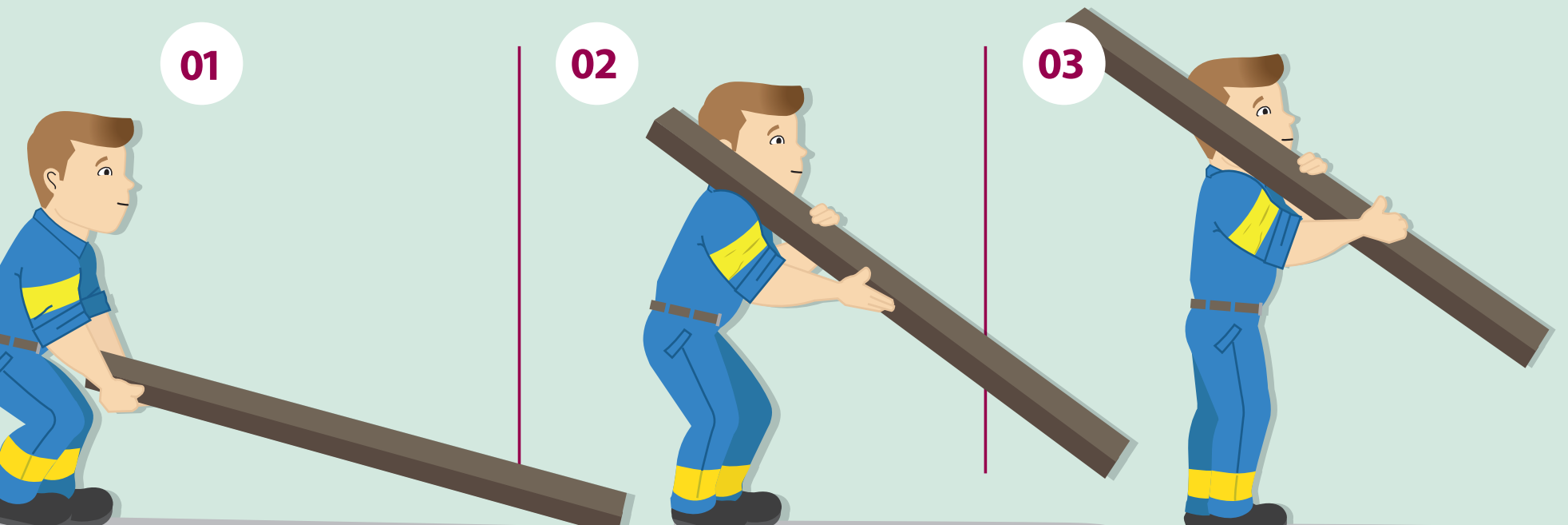
### El impulso

Aprovecha el movimiento ascensional



### La elasticidad

Aprovecha la elasticidad de los objetos

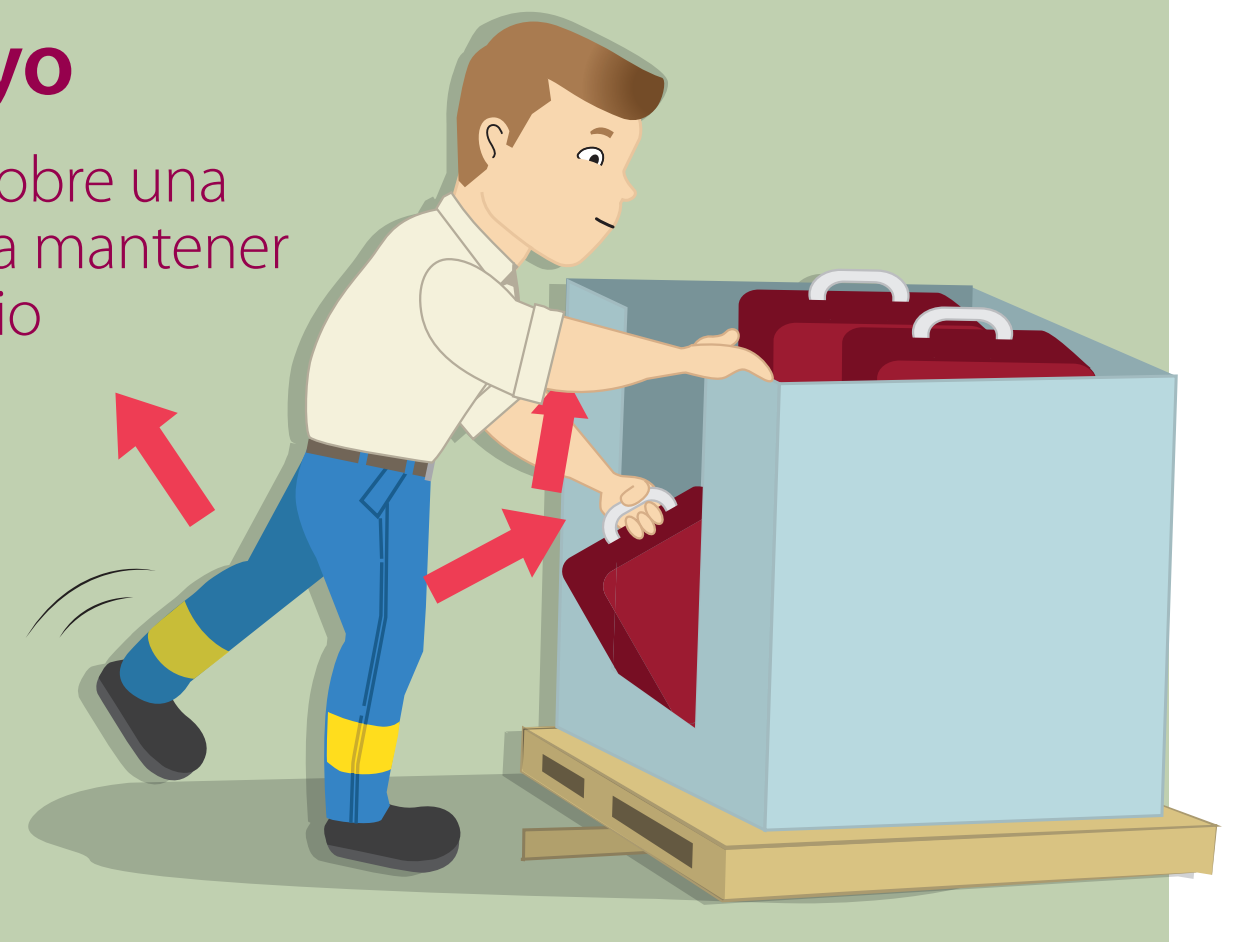


### El trabajo en equipo

Recurre a la ayuda de tus compañeros

### El apoyo

Apóyate sobre una mano para mantener el equilibrio



### El empuje

Aprovecha el peso del cuerpo

