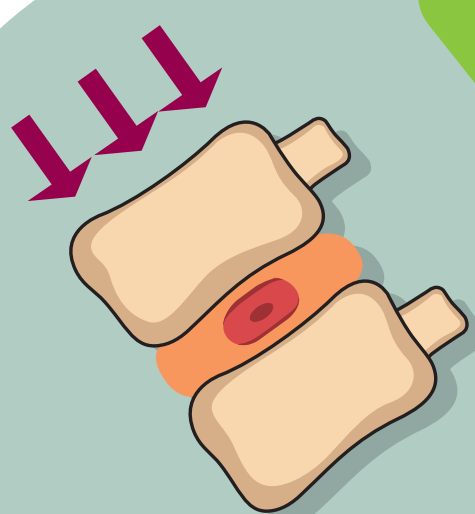


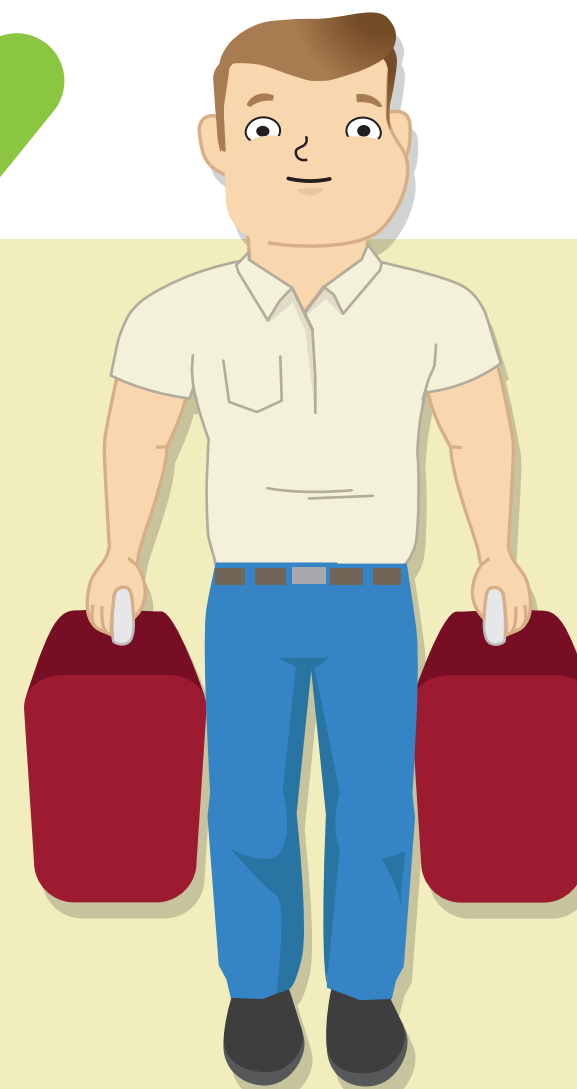
Manipulació manual de càrregues

L'AIXECAMENT

01. Situa la càrrega prop del cos
02. Fes servir el palmell
03. Fes servir la força de les cames
04. Mantingues braços i colzes enganxats al cos
05. Mantingues un bon equilibri



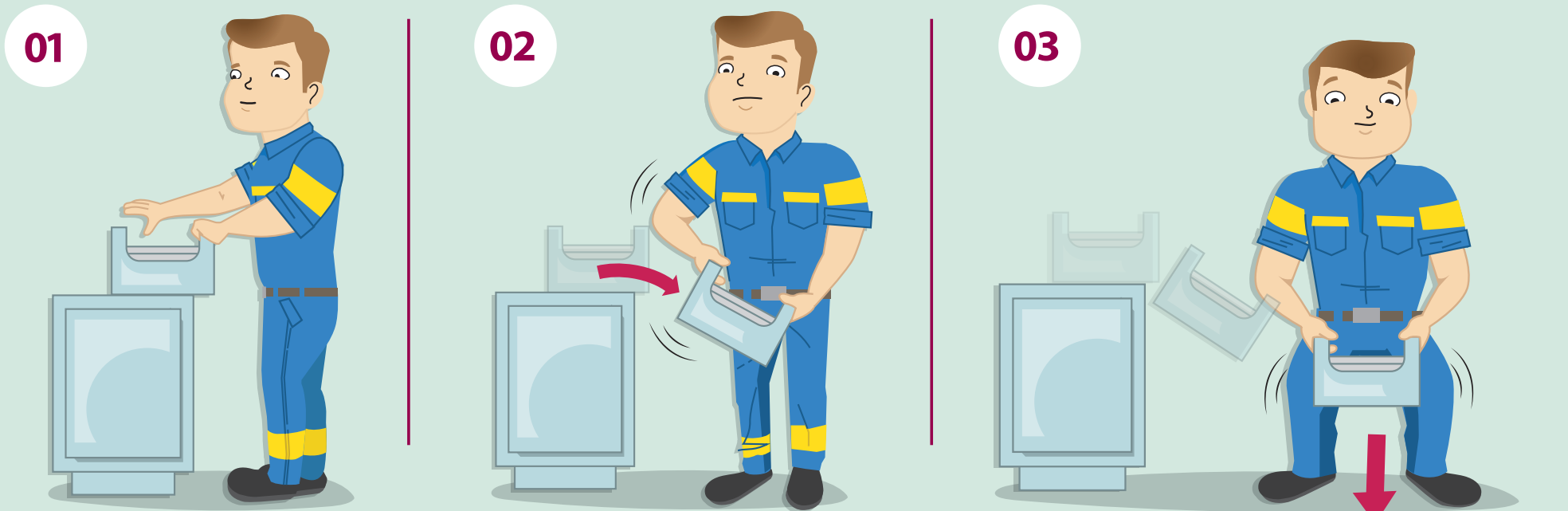
Disc intervertebral durant una manipulació correcta



L'equilibri
Carrega de forma simètrica

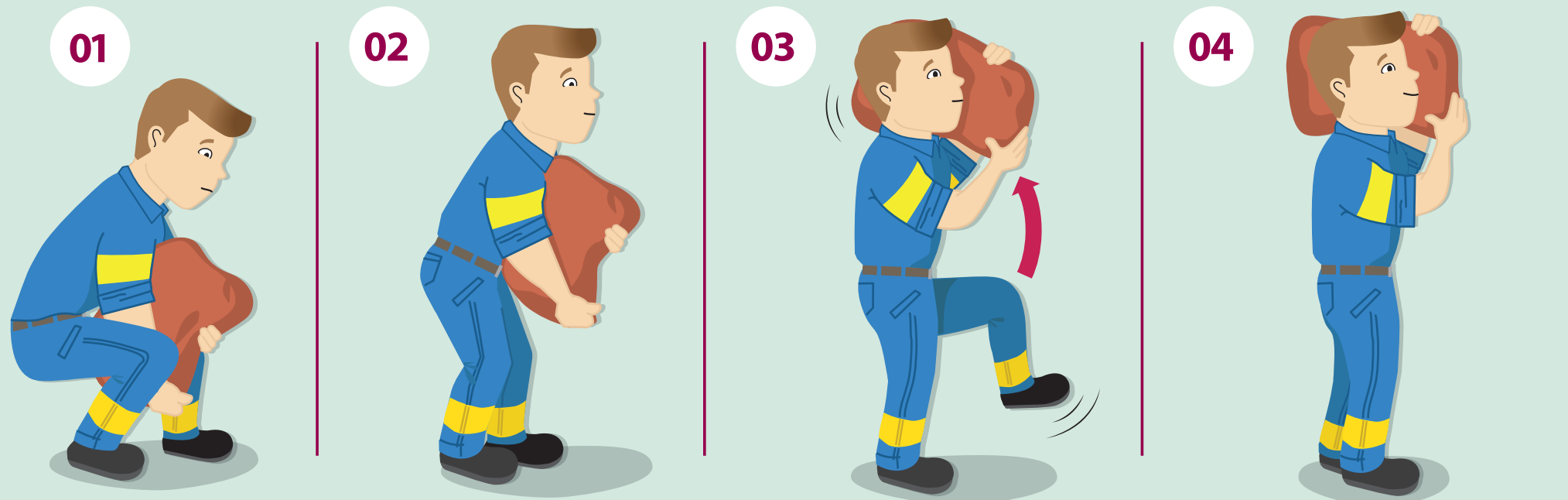
La gravetat

Aprofita la tendència a la caiguda



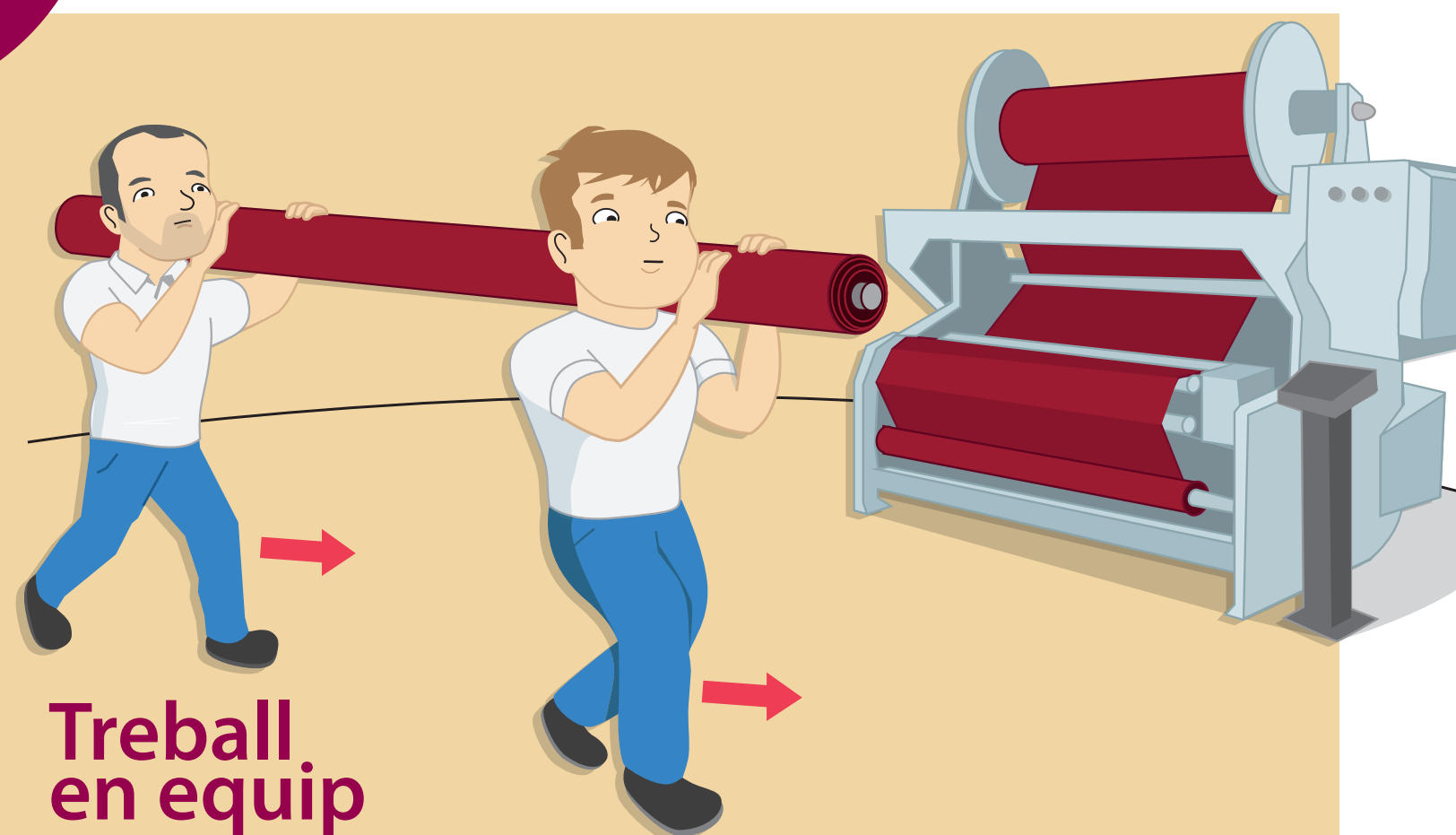
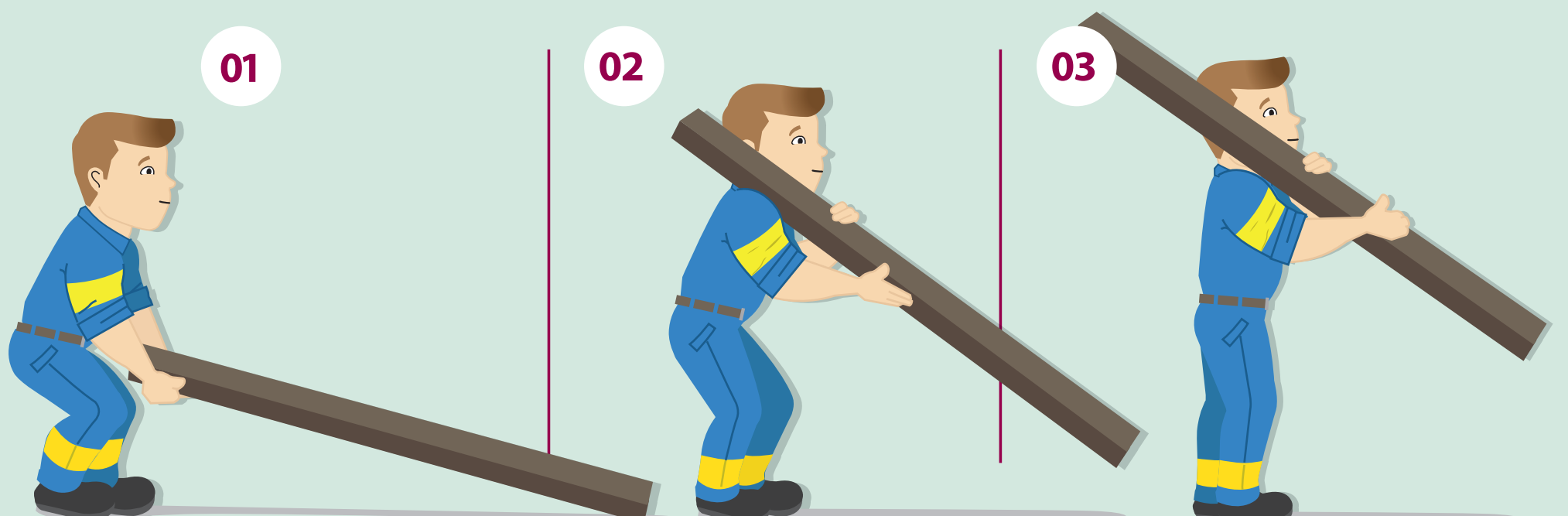
L'impuls

Aprofita el moviment ascensional



L'elasticitat

Aprofita l'elasticitat dels objectes

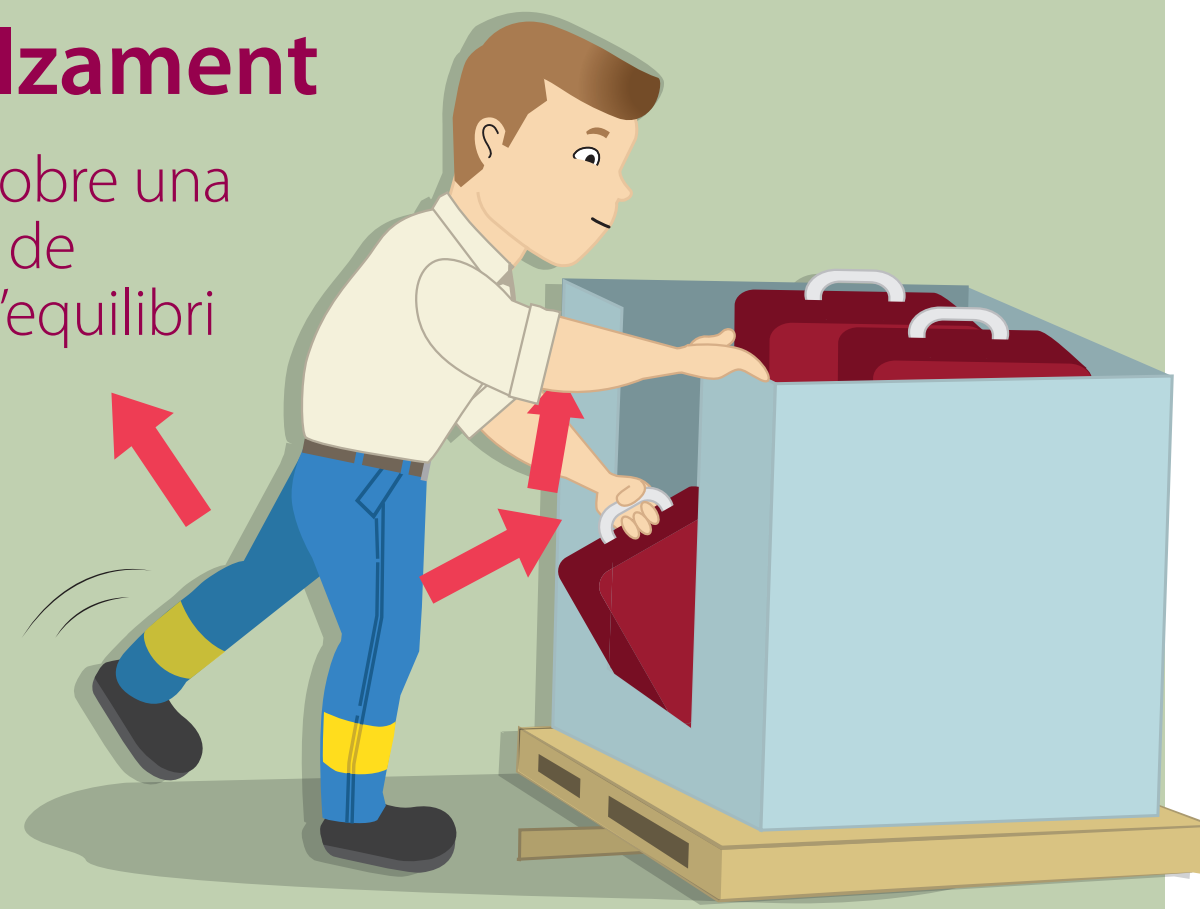


Treball en equip

Busca l'ajuda dels companys

El recolzament

Recolza't sobre una mà per tal de mantenir l'equilibri



L'empenta

Aprofita el pes del cos

