**EJERCICIOS COMUNES DE LEVANTAMIENTO DE CARGA EN ALMACÉN**

Tipo de riesgo: **Riesgo medio-alto**

**1. Levantamiento de cajas desde el suelo (Deadlift manual)**

* **Descripción:** Levantar una caja pesada desde el suelo hasta la cintura o pecho.
* **Riesgos:** Lesiones lumbares por mala postura, esfuerzo excesivo, torsión.
* **Músculos principales:**
  + Erectores espinales (zona lumbar)
  + Glúteos mayores
  + Isquiotibiales
  + Cuádriceps
  + Trapecio medio y superior
  + Bíceps braquial y antebrazos (para agarre)

**3. Transporte manual de cargas (caminar cargando peso)**

* **Descripción:** Llevar cajas o materiales durante cierta distancia.
* **Riesgos:** Fatiga muscular, desbalance, sobrecarga lumbar.
* **Músculos principales:**
  + Erectores espinales
  + Glúteos
  + Cuádriceps
  + Músculos del core (abdominales, oblicuos)
  + Bíceps y antebrazos para agarre

**5. Giro y torsión con carga (Twisting lift)**

* **Descripción:** Levantar o mover carga mientras se gira el tronco.
* **Riesgos:** Lesiones lumbares, especialmente discos intervertebrales.
* **Músculos principales:**
  + Oblicuos externos e internos
  + Erectores espinales
  + Glúteos
  + Cuádriceps y isquiotibiales (para soporte)