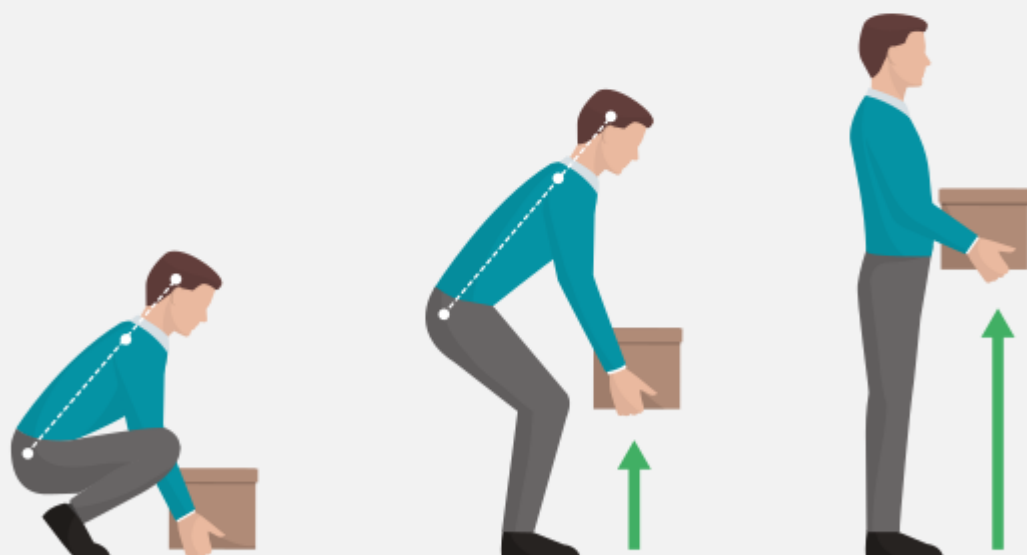
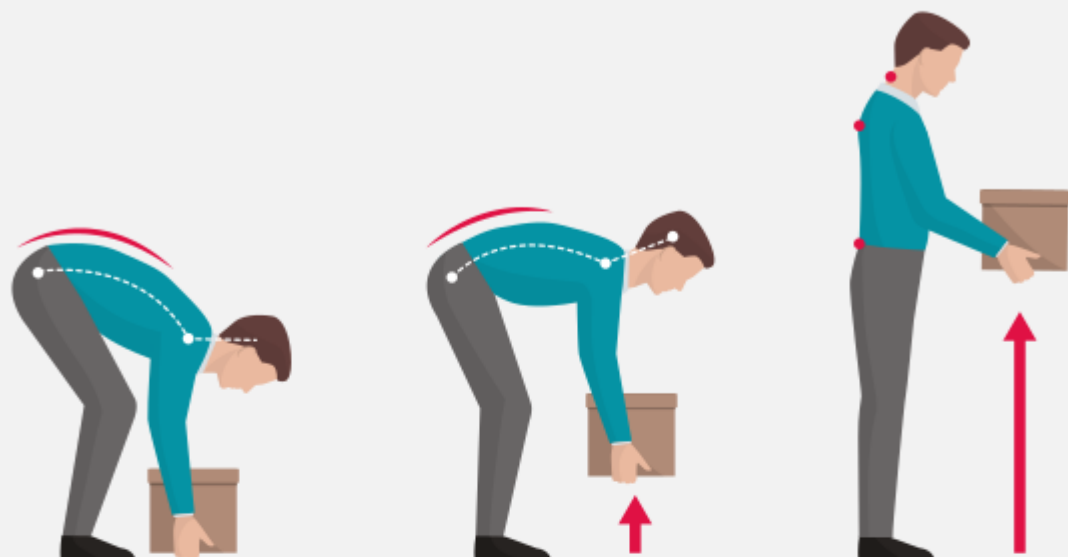


CÓMO LEVANTAR OBJETOS PESADOS

MANIPULACIÓN MANUAL DE CARGAS



FLEXIONA LAS RODILLAS

MANTÉN LA ESPALDA RECTA

PEGA LA CARGA A TU CUERPO

