

Escuela de Espalda

Manejo de cargas

CONSEJOS

- ▶ Si es posible, divide la carga para que el esfuerzo a realizar sea menor.
- ▶ Antes de coger una carga, estúdiala: cómo y por dónde vas a agarrarla, si tiene astillas o clavos, si está resbaladiza, si hay riesgo de pillarse manos o pies...
- ▶ Colócate lo más cerca posible de la carga, aproximando tu centro de gravedad (que se encuentra a la altura del pubis) al centro de gravedad de la carga.
- ▶ Coloca los pies ligeramente separados y enmarcando la carga para tener un buen equilibrio.
- ▶ Cógela con toda la mano, no solo con la punta de los dedos.
- ▶ Al agacharte flexiona las rodillas en lugar de tu espalda, y mantén la columna alineada. Para incorporarte utiliza la fuerza de las piernas.
- ▶ Evita la torsión del tronco cuando cargues un peso; gira utilizando los pies.
- ▶ Mantén los brazos pegados al cuerpo para disminuir el brazo de palanca y extendidos, llevando la carga suspendida: te pesará menos.
- ▶ Para el transporte, estudia previamente el trayecto y utiliza los medios auxiliares necesarios.
- ▶ Es preferible empujar a tirar, utilizando el peso de tu cuerpo y la fuerza de las piernas.
- ▶ Si no puedes con el peso, pide ayuda.

¡NO!



Secuencia correcta
de manejo de
cargas



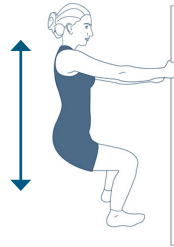
Escuela de Espalda

Manejo de cargas

EJERCICIOS

01 ► SENTADILLAS

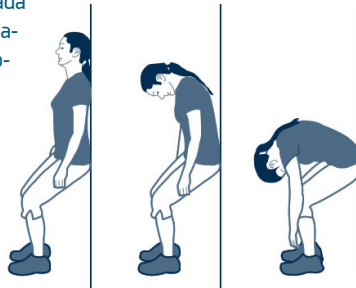
Colócate de pie cogido a una barandilla, pies adelantados y separados a la anchura de las caderas. Al inspirar, flexiona las rodillas manteniendo la espalda vertical. Al espirar, estira las rodillas.



02 ► FLEXIÓN SECUENCIAL DE LA COLUMNA

Colócate de pie con la espalda apoyada en la pared, los pies un poco adelantados y las rodillas ligeramente flexionadas.

Deja caer la cabeza y luego flexiona la columna, despegándola poco a poco de la pared. Mantén los brazos relajados. Sube apoyando vértebra a vértebra sobre la pared, lo último la cabeza.



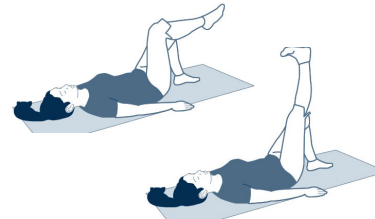
03 ► ESTIRAMIENTO DE LUMBARES

Túmbate boca arriba. Abraza ambas rodillas con las manos. Mantén la postura 15 segundos. Respira normal.



04 ► ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES

Túmbate boca arriba y levanta una pierna colocando la rodilla sobre la cadera. Estira la rodilla levantando el talón hacia el techo, mantén 15 segundos la postura y flexiona sin apoyar el pie. Respira normal.



05 ► ESTIRAMIENTO DEL PIRAMDAL

Túmbate boca arriba con las rodillas flexionadas. Apoya un tobillo sobre la rodilla contraria. Abraza la pierna de abajo acercándolas al pecho. Mantén la postura 15 segundos. Repite luego con la otra pierna. Respira normal.

