

Listos para trabajar

Tareas



Cercar

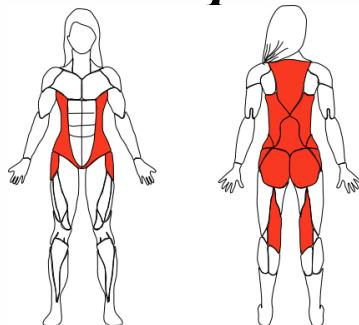


Agacharse

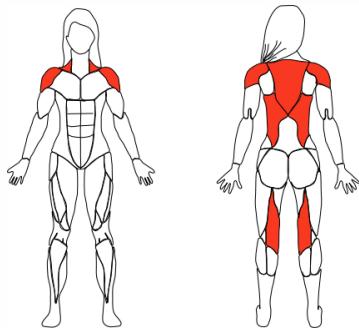


Vibracion total del cuerpo

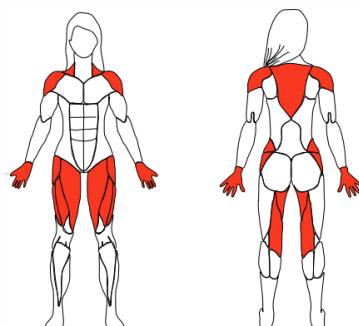
Músculos que usamos



Columna (costados, espalda
baja y alta), muslos,
caderas, glúteos, oblicuos



Hombros, columna, cuello, muslos



Columna, cadera, cuello, hombros,
muslos, cuadriceps, manos

Posiciones para mejorar la fuerza y la flexibilidad de los músculos



Descargo de culpabilidad: Danos a su salud pueden ocurrir mientras se realizan ejercicios y entrenamiento fisico. Por ende AGRISAFE recomienda realizarse un examen fisico con un medico profesional ANTES de realizar las actividades mostradas aqui. Usted es responsable de los riesgos o danos a su persona.

Listos para trabajar

Tareas



Cargar terneros



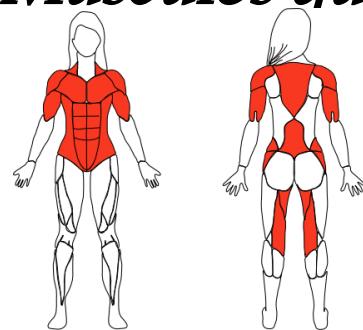
Almacenar el grano



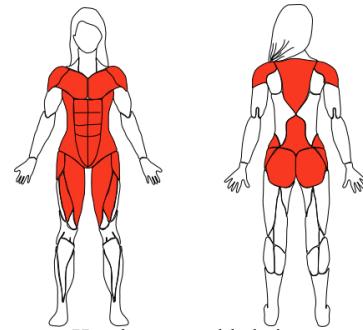
Trabajar con heno

Este material se realizó bajo ley #SH-05068-SH8 de la administración de salud y seguridad ocupacional y el Departamento laboral de los EEUU. No refleja necesariamente las políticas del departamento de trabajo de los EEUU ni menciona nombres, productos comerciales u organizaciones declaradas por los EEUU.

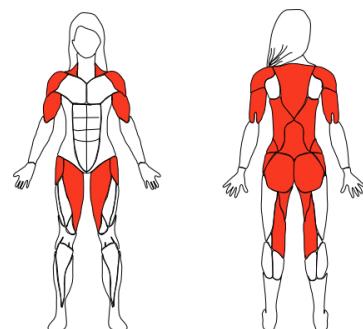
Músculos que usamos



Triceps, bíceps, hombros, trapecio, pecho (pectorales), abdominales, espalda baja, muslos, glúteos, oblicuos



Hombros, espalda baja y alta, pecho (pectorales), abdominales, caderas, glúteos, cuadriceps, muslos



Espalda baja y alta, hombros, tmuslos, caderas, flexores de cadera, trapecio, glúteos

Posiciones para mejorar la fuerza y flexibilidad de los músculos

