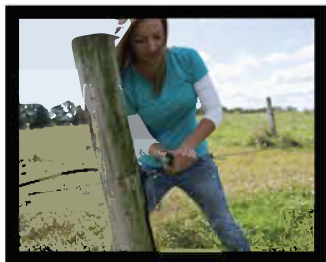


# Listos para trabajar

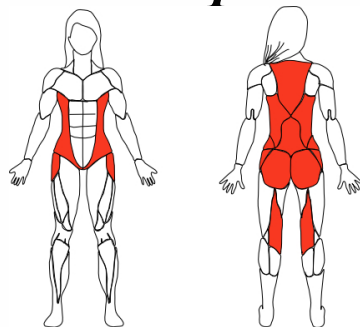
## Tareas

## Músculos que usamos

## Posiciones para mejorar la fuerza y la flexibilidad de los músculos



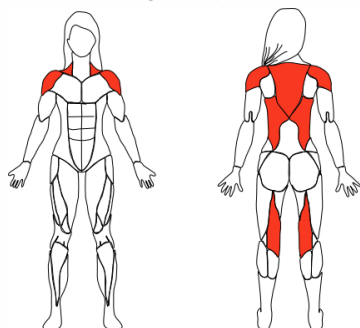
*Cercar*



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



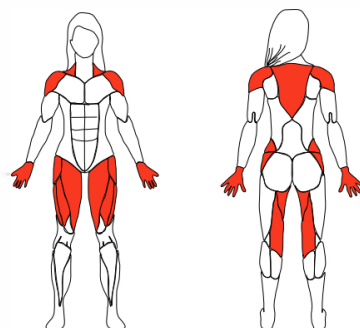
*Agacharse*



Hombros, columna, cuello, muslos



*Vibracion total del cuerpo*



Columna, cadera, cuello, hombros, muslos, cuádriceps, manos



**Descargo de responsabilidad.** Daños a su salud pueden ocurrir mientras se realizan ejercicios y entrenamiento físico. Por ende AGRISAFE recomienda realizarse un examen físico con un médico profesional ANTES de realizar las actividades mostradas aquí. Usted es responsable de los riesgos o daños a su persona.

# Listos para trabajar

## Tareas



Cargar teneros

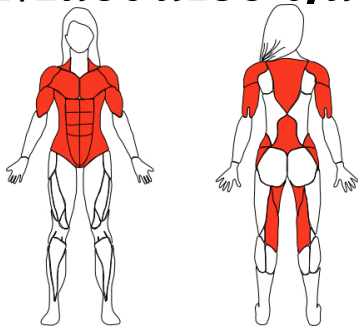


Almacenar el grano

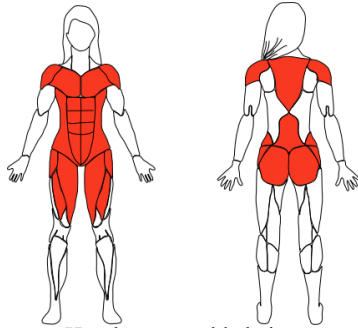


Trabajar con heno

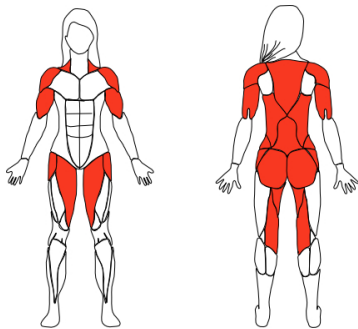
## Músculos que usamos



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



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



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

## Posiciones para mejorar la fuerza y flexibilidad de los músculos



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