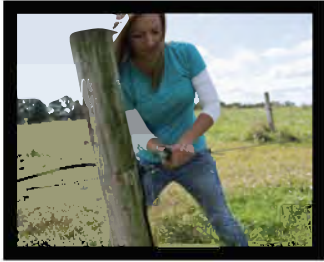


Listos para trabajar

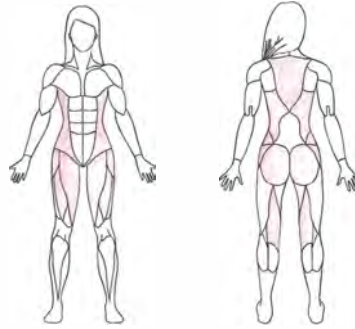
Tareas

Músculos que usamos

Posiciones para mejorar la fuerza y la flexibilidad de los músculos



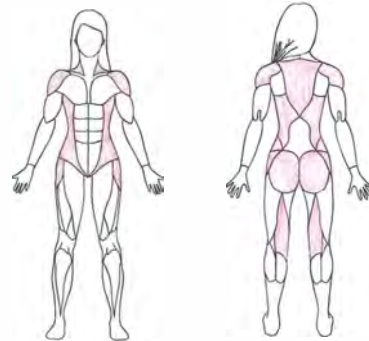
Cercar



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



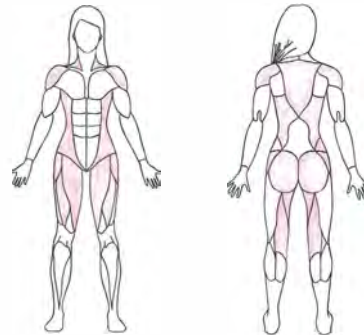
Agacharse



Hombros, columna, cuello, muslos, glúteos, oblicuos



Vibración total del cuerpo



Columna, cadera, cuello, hombros, muslos, glúteos, oblicuos, cuádriceps



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.

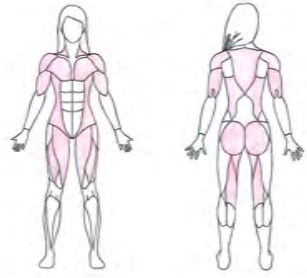
Listos para trabajar

Tareas



Cargar teneros

Músculos que usamos

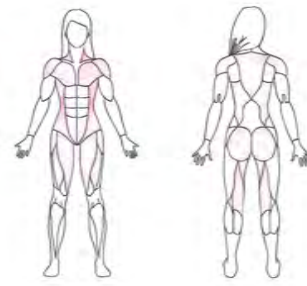


Triceps, hombros, trapecio, pecho (pectorales), espalda baja, muslos, glúteos, oblicuos, cuadriiceps

Posiciones para mejorar la fuerza y flexibilidad de los musculos



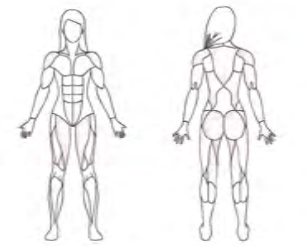
Almacenar el grano



Hombros, espalda baja y alta,pecho (pectorales), caderas, cuadriiceps



Trabajar con heno



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



Este material se realizó bajo ley #SH-05068-SH8 de la administracion 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.