

Paso a Paso: Manera de Levantar algo sin Riesgo

Levantamiento sin riesgo. Parado recto, con la espalda derecha, párate directamente enfrente del objeto que vas a levantar.

Manteniendo la espalda recta, agáchate por completo usando las piernas a los costados del objeto. Coloca tus manos debajo del objeto en ambos lados.

Párate derecho con el objeto en tus manos. Usa tus piernas y no tu espalda para levantar cosas.

El contenido de éste sitio web/video es únicamente informativo. Nada contenido en éste sitio web/video pretende sustituir al consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Si tienes alguna preocupación o duda relacionada con tu salud, debes buscar consejo de tu doctor o profesionales médicos calificados. Nunca debes ignorar la importancia del consejo médico debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video. Nunca debes retrasar tratamiento a consejo médico para una condición de salud debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video.