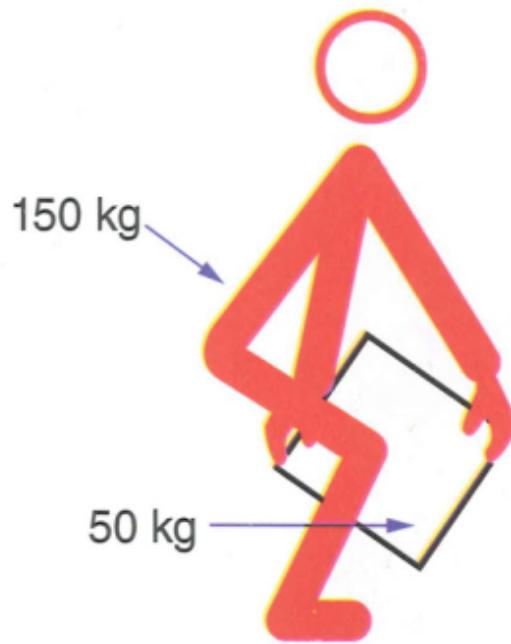
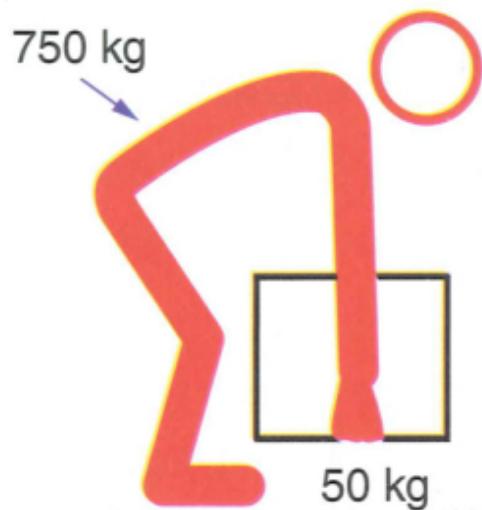


ESEMPIO DI COME SI DEVE SOLLEVARE IN MANIERA CORRETTA UN CARICO DA TERRA

Secondo la postura, per un carico di 50 kg la forza che viene esercitata a livello delle vertebre lombari è di 750 kg o 150 kg.



Spalle morbide
Schiena diritta
Ginocchia piegate
Piedi leggermente aperti