

Listos para la granja

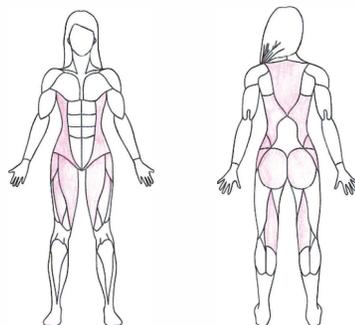
Tareas

Músculos que usamos

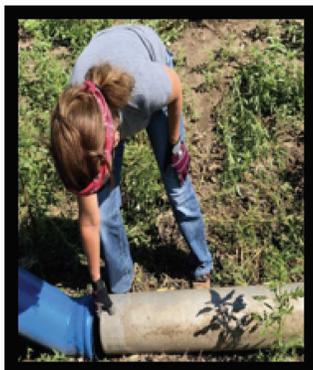
Posiciones para mejorar la fuerza y la flexibilidad de los músculos



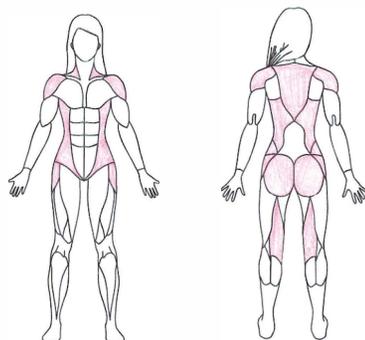
Cercar



Columna (lateral espalda baja y alta), tendones, caderas



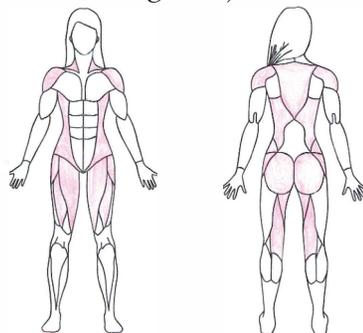
Agacharse



Hombros, columna, cuello, tendones, glúteos, oblicuos



Vibración total del cuerpo



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



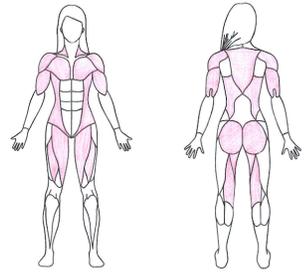
Listos para la granja

Tareas



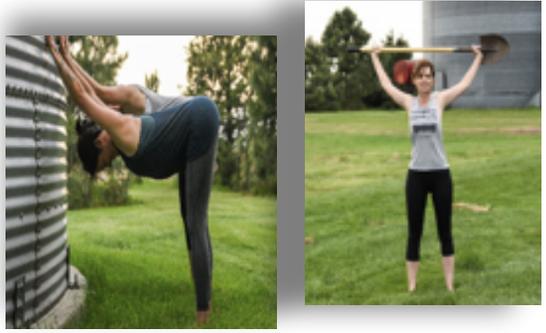
Cargar ternero

Musculos que usamos

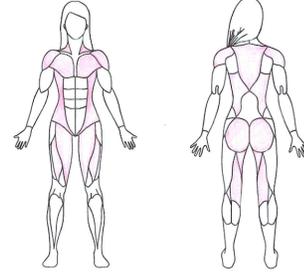


Triceps, hombros, trapecio, pecho (pectorales), espalda baja, piernas (tendones), glúteos, oblicuos, cuádriceps

Posiciones para mejorar la fuerza y flexibilidad de los musculos



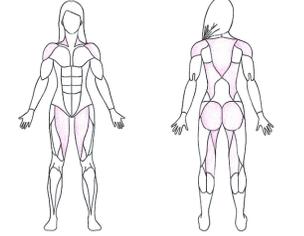
Almacenar el grano



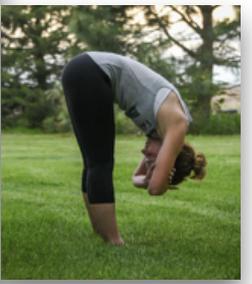
Hombros, espalda baja y alta, pecho (pectorales), caderas, cuádriceps



Trabajar con heno



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



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.