

PODER DE CARGA:
Técnicas Para Cargar Para Tener Una Espalda Sana

RESPUESTAS DEL CUESTIONARIO DE REVISIÓN

1. a
2. c
3. b
4. a
5. a
6. c
7. a
8. b
9. a
10. b

PODER DE CARGA:
Técnicas Para Cargar Para Tener Una Espalda Sana
Cuestionario de Revisión

Name _____ Date _____

Las siguientes preguntas se realizan para comprobar qué tan bien comprendió la información presentada en este programa.

1. Levantar algo mientras nos balanceamos en las puntas de los pies es una posición incómoda, débil e inestable.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
2. Tomar una postura más amplia para estar más abajo y más cerca de la carga reduce la flexión de las rodillas a unos _____.
 - a. 45 grados
 - b. 65 grados
 - c. 100 grados
3. Al acercarse a una carga, usted siempre debe dar el primer paso para crear una postura más amplia.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
4. Levantar la cabeza y el pecho al realizar el Poder de Carga básico ayuda a rotar su cadera hacia adelante para tener una posición óptima para cargar.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
5. Cajas, cubos y prácticamente cualquier tipo de carga puede ladearse hacia usted para crear "asas" y levantarla de forma más segura.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
6. Al cargar, el soportar el peso de la parte superior de su cuerpo usando sus manos en otros objetos se llama _____.
 - a. Puentear
 - b. Apuntalar
 - c. Bloquear
7. Empujar la carga hacia abajo al realizar la carga de trípode le ayuda a levantarse.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
8. Al realizar la técnica de la barra de soporte, usted debe usar una mano para soportar el peso de la parte superior de su cuerpo.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
9. Cuando una carga es demasiado pesada o estorbosa para cargarla solo, busque a alguien que lo ayude usando técnicas del Poder de Carga para hacerlo de forma segura.
 - a. Verdadero
 - b. Falso
10. Sólo debe jalar objetos con una mano cuando primero haya adoptado la postura baja atlética.
 - a. Verdadero
 - b. Falso