

# GAIN-ESFORTZUENGATIKO LESIOAK SAIHESTEKO GOMENDIOAK

Ezinbestekoa ez bada, saiatu kargak eskuz ez mugitzen



Egiatzatu kargaren pisua



Jar zaitez kargatik ahalik eta hurbilen



Egiatzatu oinak lurrean ondo jarrita dituzula



Flexionatu belauak bizkarra zuzen mantenduz

Biriketako airea bota karga altxatzen hasi baino lehen

Sendotu giharrak eta egin luzapenak



Ez biratu gorputzenborra eta ez egin bat-bateko mugimendurik



Altxatu karga gorputzari lotuta

Altxatu karga hanketako giharren laguntzarekin, bizkarra zuzen mantenduz