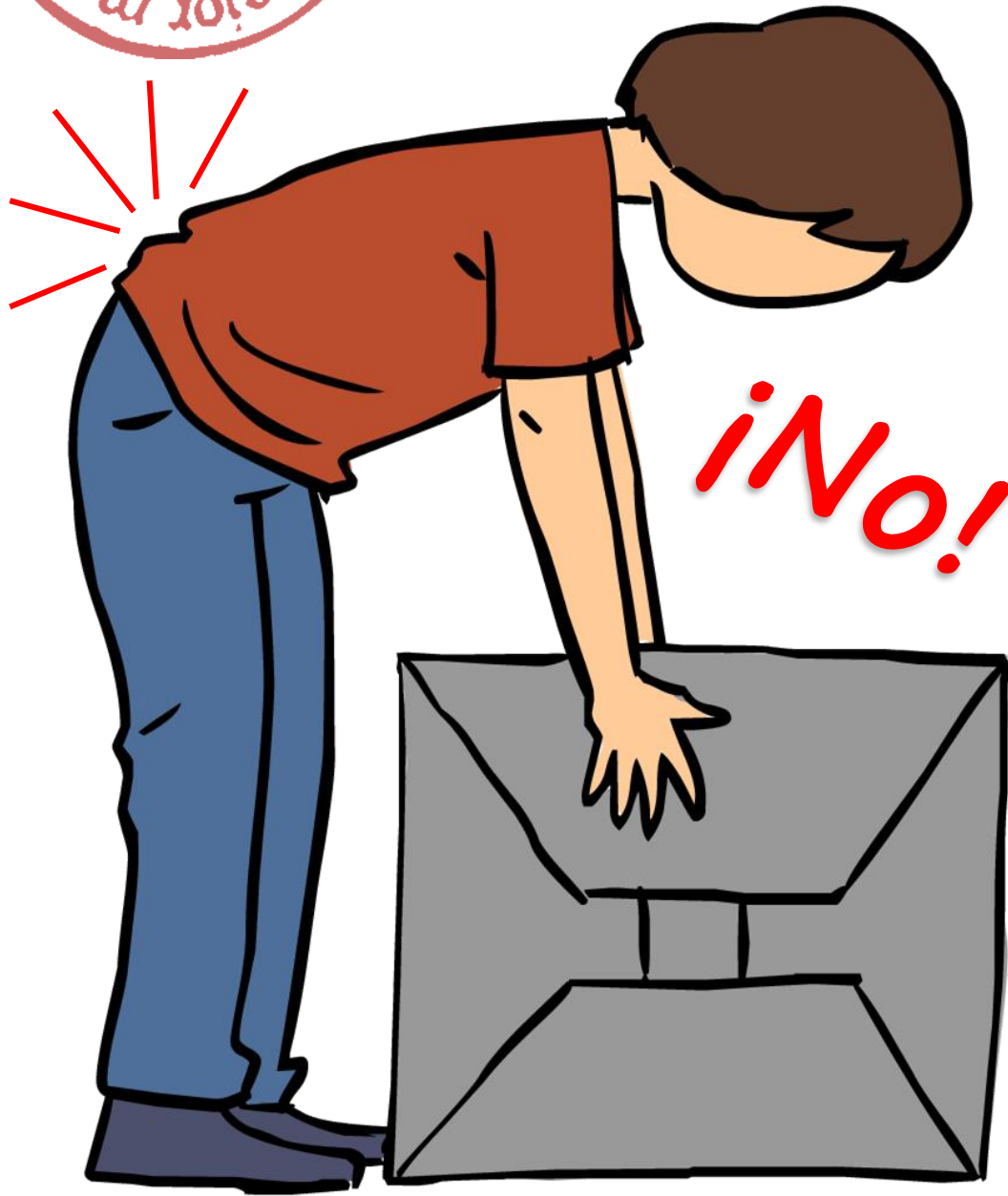




## Evita los sobreesfuerzos



¿Sabías que ...  
...las lesiones de espalda son  
muy dolorosas y limitan tu  
vida dentro y fuera del trabajo?

¡Sí!



**¡Agáchate siempre flexionando  
las rodillas y manteniendo la  
espalda recta!**