

**PODER DE CARGA:**  
*Técnicas Para Cargar Para Tener Una Espalda Sana*  
**REVIEW QUIZ**

**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

***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