

PODER DE CARGA:
Entrenamiento para Cargar que Sí Funciona
CUESTIONARIO DE REVISIÓN

Nombre _____ **Fecha** _____

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

1. Usualmente las lesiones de la espalda se desarrollan a largo del tiempo y no en un evento doloroso único.
 - a. verdadero
 - b. falso

2. ¿Cuál de los siguientes problemas de la técnica de cargar en cuclillas es considerado su principal error?
 - a. tener que balancear los pies
 - b. colocar los pies al mismo ancho de los hombros
 - c. doblar mucho las rodillas al ponerse en cuclillas

3. La columna está en su posición más fuerte para cargar cuando está derecha.
 - a. verdadero
 - b. falso

4. Al inclinar usando la técnica del Poder de Carga, los objetos muy altos deben inclinarse _____ de su cuerpo.
 - a. cerca
 - b. lejos

5. Al cargar de trípode, empujar la carga hacia abajo mientras usted se levanta le ayuda a subir.
 - a. verdadero
 - b. falso

6. Al hacer la flexión del golfista con soporte en su mano derecha, ¿qué pie debe quedar en el piso?
 - a. derecho
 - b. izquierdo

7. Si al cargar de barra de soporte, siente la carga sobre su espalda, usted no se está reclinando con suficiente fuerza.
 - a. verdadero
 - b. falso

8. ¿Aproximadamente cuánta fuerza añade al puentear un objeto para eliminar de una carga el peso adicional de la parte superior de su cuerpo?
 - a. un cuarto
 - b. un tercio
 - c. un medio

RESPUESTAS AL CUESTIONARIO DE REVISIÓN

1. a

2. c

3. b

4. b

5. a

6. b

7. a

8. b