

**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