

## INDICE.

Resumen	1
Introducción	2
Planteamiento del problema	4
Objetivos	5
Marco Teórico	
Lifting	6
Biomecánica Lumbar	10
Electromiografía de superficie	14
Enfermedades Laborales	22
Materiales y métodos	
Diseño del estudio	24
Criterios de Inclusión y Exclusión	25
Determinación de los pesos	26
Material utilizado	27
Descripción y pasos para la ejecución de la prueba	28
Resultados	35
Discusión	40
Conclusión	43
Bibliografía	44
Anexo 1	48
Anexo 2	49
Anexo 3	50