

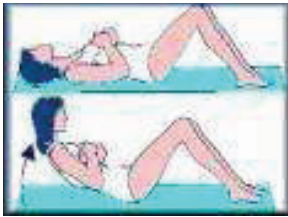
RECOMENDACIONES PARA MANTENER UNA ESPALDA SANA



EJERCICIO 1

Comenzar el ejercicio en decúbito supino con las rodillas dobladas y las manos atrás.

Tocar con las manos las rodillas, realizando 10 repeticiones.



EJERCICIO 2

Comenzar el ejercicio en decúbito supino con las rodillas flexionadas, las plantas de los pies sobre el plano del suelo y los brazos cruzados sobre el pecho. Elevar la cabeza y el tronco de 30 a 60 cm, realizando 10 repeticiones.



EJERCICIO 3

Comenzar el ejercicio en sedestación, con los brazos en cruz y las piernas juntas.

Tocar los pies con las manos, realizando 10 repeticiones.



EJERCICIO 4

Comenzar el ejercicio en sedestación, con los brazos en cruz y piernas juntas, doblar las piernas y abrazarlas sin tocar el suelo (alternativamente), realizando 10 repeticiones.



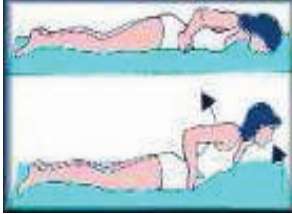
EJERCICIO 5

Comenzar el ejercicio en decúbito supino, con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo. Flexionar las piernas y muslo hasta contactar éstas con la pared abdominal y volver a la posición inicial, realizando 10 repeticiones.



EJERCICIO 6

Comenzar el ejercicio a gatas, estirando una pierna y el brazo contrario, manteniendo la posición durante 5 segundos y realizando 10 repeticiones.



EJERCICIO 7

Comenzar el ejercicio en decúbito prono con las manos en la cintura. Levantar el tronco y la cabeza no más de 30 cm y volver a la posición inicial, realizando 10 repeticiones.



EJERCICIO 8

Comenzar el ejercicio en decúbito prono con las piernas juntas y las manos en cruz. Levantar la cabeza y los hombros hacia atrás manteniendo la posición durante 5 seg., realizando 10 repeticiones.

OBSERVACIONES: Realizar todos los ejercicios lentamente y sin provocar dolor.