

APRENDE A CUIDAR TU ESPALDA

LA COLUMNA VERTEBRAL FORMA EL PILAR CENTRAL DEL TRONCO QUE SOPORTA LA CABEZA, BRAZOS Y TODAS LAS PARTES DEL CUERPO UBICADAS SOBRE LAS CADERAS. ESTA CARGA, JUNTO A UNA MALA POSTURA O MOVIMIENTOS INCORRECTOS, PUEDEN GENERAR MOLESTIAS A LARGO Y CORTO PLAZO.

POSTURAS CORRECTAS PARA CUIDAR TU ESPALDA



AL TRABAJAR DE PIE POR LARGOS PERIODOS
Debes contar con un apoyo para pies (de unos 10 cms.) en el que puedas descansar un pie a la vez e ir alternando para proteger la columna lumbar.



AL TRABAJAR SENTADO POR LARGOS PERIODOS
Mantén la espalda completamente adosada al respaldo para evitar la fatiga muscular.



AL TRABAJAR LEVANTANDO PESO
Agáchate siempre con la espalda recta y levántate de la misma forma. El esfuerzo deben hacerlo tus piernas, no tu espalda.

