

HÁBITOS PARA UNA **postura** correcta

Para evitar dolores y esfuerzos en actividades cotidianas conviene cambiar frecuentemente de postura.

De pie, debemos entrar el vientre, mantener la espalda derecha y tener las rodillas ligeramente flexionadas.



CORREGIR LA postura



2
Contraer
músculos del
vientre y nalgas



1
Apoyar toda la espalda
en la pared con los pies
a 30 cm. de la misma



3
Mantener
la postura

4
Subir a lo largo
de la pared
extendiendo las piernas,
sin abandonar la posición

LA POSTURA
correcta

- Espalda redondeada
- Mentón hacia adentro, cabeza en alto, espalda recta, pelvis derecha

¿De Pie

POR MUCHO
TIEMPO?



Utilizar un banco alto
para la espalda



Flexionar rodillas
al inclinarse hacia
adelante



Flexionar rodillas y caderas
(nunca el tronco)

PARA LEVANTAR
OBJETOS...



Sostener el objeto
junto al cuerpo