

CUIDA^{TU} postura CUIDA^{TU} espalda!



Sigue estas recomendaciones
y adopta posturas saludables
en tu trabajo y en tu vida diaria.

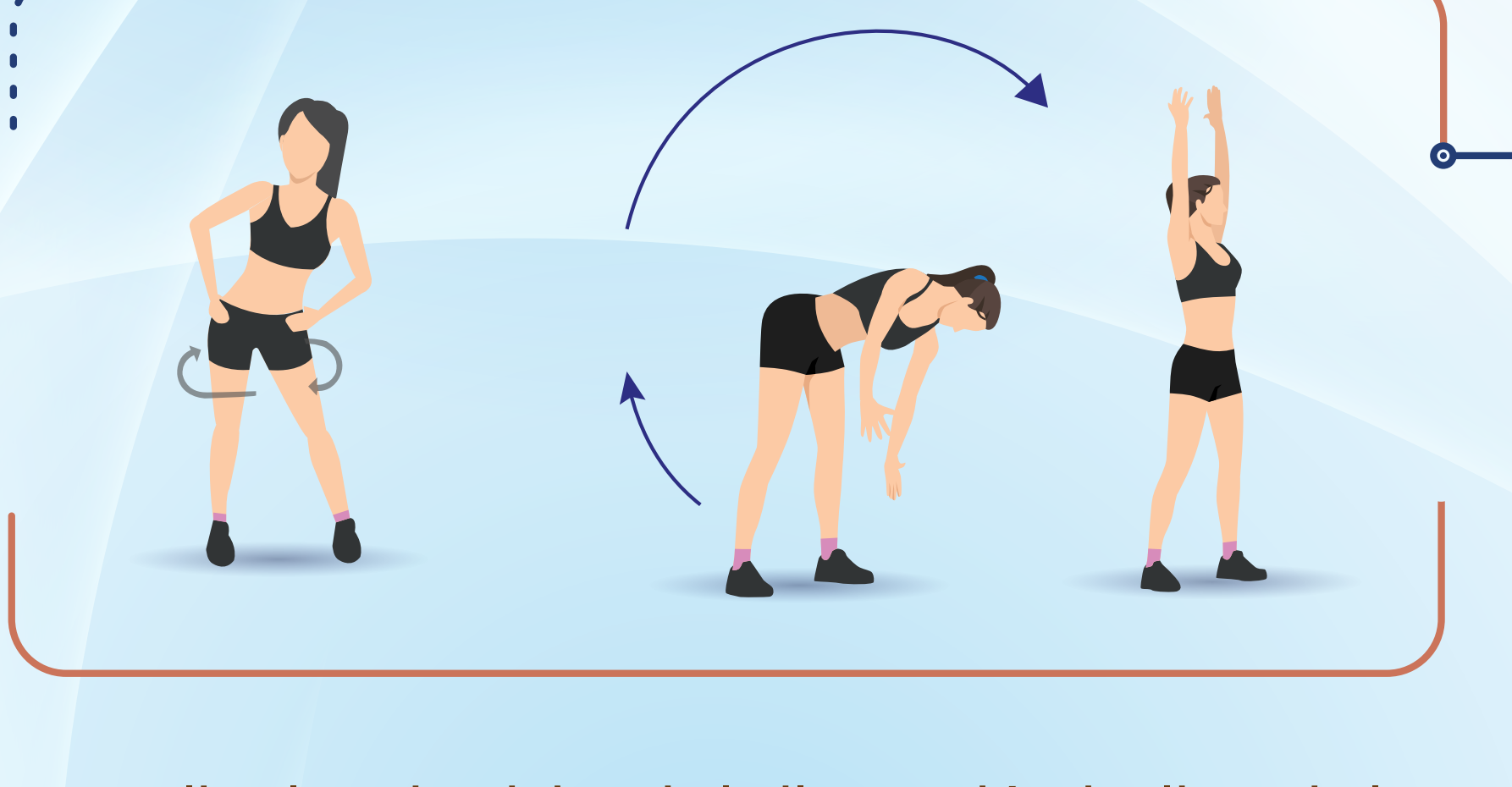
1. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO



Realiza los ejercicios de la ilustración, inclinando la espalda de lado a lado, hacia delante y hacia atrás, acompañando el movimiento con los brazos, realizando movimientos rítmicos, manejando un ritmo y velocidad lentos, acompañando cada movimiento de una respiración profunda.

Realiza **10 a 15 repeticiones** por cada movimiento. Es un ejercicio de bajo impacto, si sientes dolor o alguna molestia por favor consulta a tu médico.

2. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO



Realiza los ejercicios de la ilustración, inclinando la espalda de lado a lado, hacia delante y hacia atrás, acompañando el movimiento con los brazos, realizando movimientos rítmicos, manejando un ritmo y velocidad lentos, acompañando cada movimiento de una respiración profunda.

Realiza **10 a 15 repeticiones** por cada movimiento. Es un ejercicio de bajo impacto, si sientes dolor o alguna molestia por favor consulta a tu médico.

3. EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO



Realiza los ejercicios de la ilustración, adoptando la posición inicial A, pasando lentamente a la posición B y C acompañando cada movimiento de una respiración profunda.

Realiza 8 a 12 repeticiones por cada movimiento. Es un ejercicio de bajo impacto, si sientes dolor o alguna molestia por favor consulta a tu médico.

4. EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO



Realiza los ejercicios de la ilustración, adoptando la posición inicial A, pasando lentamente a la posición B y C acompañando cada movimiento de una respiración profunda.

Realiza 8 a 12 repeticiones por cada movimiento. Es un ejercicio de bajo impacto, si sientes dolor o alguna molestia por favor consulta a tu médico.

Realiza 8 a 12 repeticiones por cada movimiento. Es un ejercicio de bajo impacto, si sientes dolor o alguna molestia por favor consulta a tu médico.

Realiza los ejercicios de la ilustración, adoptando la posición inicial A, pasando lentamente a la posición B y C acompañando cada movimiento de una respiración profunda.

Realiza 8 a 12 repeticiones por cada movimiento. Es un ejercicio de bajo impacto, si sientes dolor o alguna molestia por favor consulta a tu médico.

Realiza los ejercicios de la ilustración, adoptando la posición inicial A, pasando lentamente a la posición B y C acompañando cada movimiento de una respiración profunda.

Realiza 8 a 12 repeticiones por cada movimiento. Es un ejercicio de bajo impacto, si sientes dolor o alguna molestia por favor consulta a tu médico.

Realiza los ejercicios de la ilustración, adoptando la posición inicial A, pasando lentamente a la posición B y C acompañando cada movimiento de una respiración profunda.

Realiza 8 a 12 repeticiones por cada movimiento. Es un ejercicio de bajo impacto, si sientes dolor o alguna molestia por favor consulta a tu médico.

Realiza los ejercicios de la ilustración, adoptando la posición inicial A, pasando lentamente a la posición B y C acompañando cada movimiento de una respiración profunda.

Realiza 8 a 12 repeticiones por cada movimiento. Es un ejercicio de bajo impacto, si sientes dolor o alguna molestia por favor consulta a tu médico.

Realiza los ejercicios de la ilustración, adoptando la posición inicial A, pasando lentamente a la posición B y C acompañando cada movimiento de una respiración profunda.

Realiza 8 a 12 repeticiones por cada movimiento. Es un ejercicio de bajo impacto, si sientes dolor o alguna molestia por favor consulta a tu médico.

Realiza los ejercicios de la ilustración, adoptando la posición inicial A, pasando lentamente a la posición B y C acompañando cada movimiento de una respiración profunda.

Realiza 8 a 12 repeticiones por cada movimiento. Es un ejercicio de bajo impacto, si sientes dolor o alguna molestia por favor consulta a tu médico.

Realiza los ejercicios de la ilustración, adoptando la posición inicial A, pasando lentamente a la posición B y C acompañando cada movimiento de una respiración profunda.

Realiza 8 a 12 repeticiones por cada movimiento. Es un ejercicio de bajo impacto, si sientes dolor o alguna molestia por favor consulta a tu médico.

Realiza los ejercicios de la ilustración, adoptando la posición inicial A, pasando lentamente a la posición B y C acompañando cada movimiento de una respiración profunda.

Realiza 8 a 12 repeticiones por cada movimiento. Es un ejercicio de bajo impacto, si sientes dolor o alguna molestia por favor consulta a tu médico.

Realiza los ejercicios de la ilustración, adoptando la posición inicial A, pasando lentamente a la posición B y C acompañando cada movimiento de una respiración profunda.