

1 Fortalecimiento de musculatura abdominal

Tumbado boca arriba flexionando las piernas, lleve los brazos a la nuca y eleve ligeramente la cabeza y los hombros del suelo, hasta notar la contracción del vientre.



2 Fortalecimiento de musculatura glútea

Tumbado boca arriba flexionando las piernas, elevar ligeramente las caderas del suelo hasta notar la contracción de los glúteos.



3 Fortalecimiento de musculatura extensora de columna

Tumbado boca abajo, elevar ligeramente el tronco del suelo.



4 Estiramiento lumbar

Tumbado en el suelo con las piernas extendidas, asir la rodilla derecha hasta llevarla al pecho. Mantener el estiramiento. Repetir con la pierna izquierda.



A continuación lleve las dos piernas al pecho, notando el estiramiento en la zona lumbar.



■ CONSEJOS PARA UNA BUENA POSTURA

- Cuando esté sentado, mantenga la espalda erguida.



- Cuando esté de pie, alterne las piernas sobre un escalón.



■ MANEJO DE CARGAS

- Evite flexionar la columna.



- Mantenga la espalda erguida, doblando las rodillas.

- Acerque el peso al cuerpo.

- Empuje el carrito en lugar de arrastrarlo.

