

PROTEGE TU ESPALDA

CUIDADA TU POSTURA AL SENTARTE, ESTAR DE PIE O LEVANTAR CARGAS



EJERCICIOS

- **PALOMA:** Flexione una pierna debajo de su torso y deje extendida la otra al igual que los brazos, sostenga durante 15 segundos, repita tres en cada pierna.
- **PIERNAS SOBRE LA PARED:** Apoye por completo sus piernas en la pared manteniéndolas completamente extendidas pegando la cola por completo, sostenga durante 15 segundos, repita tres veces.
- **RODILLAS A UN LADO:** Flexione las rodillas a uno de sus costados manteniendo la espalda fija en el suelo o cama con los brazos extendidos, sostenga 15 segundos y repita 3 veces.
- **ESFINGE:** Extienda su espalda manteniendo apoyo en sus antebrazos y codos, con las piernas completamente extendidas, sostenga 15 segundos, repita tres veces.
- **ENHEBRAR LA AGUJA:** Apoye el borde lateral del tobillo en un de sus rodillas, sujétela tal cual lo muestra la imagen y aproxímela su pecho, sostenga 15 segundos, repita 3 veces con cada pierna.
- **ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES:** Con ayuda de una bufanda o toalla eleve una de sus piernas completamente extendida aproxímela a su pecho hasta donde tolere mientras la otra debe permanecer extendida y pegada a la cama o suelo, sostenga 15 segundos, repita 3 veces con cada pierna.



UNIVERSIDAD PEDAGÓGICA
NACIONAL
Educadora de educadores

SUBDIRECCIÓN DE PERSONAL
SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO