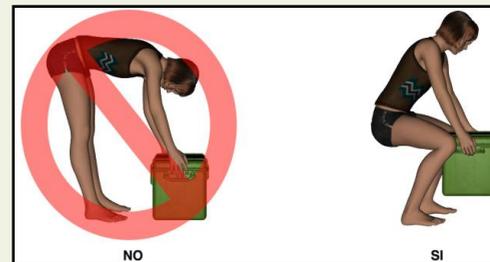


1. Al levantar peso acercaremos la carga al cuerpo, con la espalda recta y doblando las rodillas.



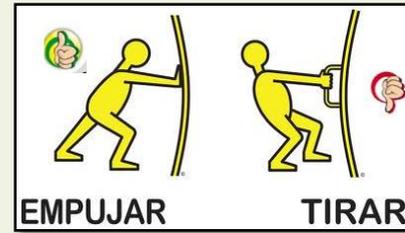
2. Mientras estemos sentados tendremos que adoptar una postura correcta.



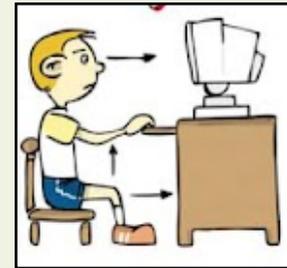
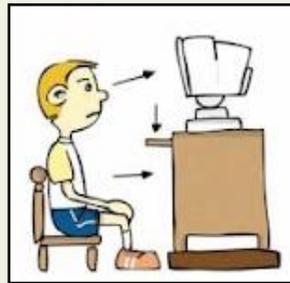
3. Manera adecuada de dormir.



4. Siempre empujar y no tirar.



5. Cómo debemos estar sentados delante del ordenador.



A continuación veremos **una tabla de ejercicios de suelo** que podremos hacer en cualquier momento del día, por ejemplo, basta con que lo hagamos **10 minutos antes de irnos a la cama**. Lo dividiremos en 3 series de 8 ejercicios cada una, manteniendo en cada ejercicio la postura unos 5 ó 10 segundos.



1. Acostado boca arriba, con una pierna flexionada, eleve la otra con la rodilla recta.



2. Acostado boca arriba con las piernas flexionadas, llevarlas hacia el pecho ayudadas con la mano y retornar a su posición inicial.



3. Acostado boca arriba, flexione la cadera y rodilla a 90° y comience a hacer movimientos circulares en ambos sentidos.



4. Acostado boca arriba, con las piernas flexionadas, realice abdominales.



5. Acostado boca arriba con las rodillas flexionadas levantar los glúteos despegándolos de la cama, contar hasta 5 y descender.



6. Hiperflexión de tronco. Paciente arrodillado sobre el piso, apoyando las palmas de la mano, se debe arquear dorsalmente la espalda, aumentando la flexión del tronco.



CUATRO EJERCICIOS INDISPENSABLES PARA MANTENER UNA BUENA ELASTICIDAD LUMBAR

1. Ejercicio para estirar la zona lumbar.



2. Ejercicio para estirar la cara posterior del muslo.



3. Ejercicio para estirar la zona de la nalga.



4. Ejercicio para estirar la cara anterior de la cadera.



Ya tienes las herramientas, ahora necesitas la constancia.

Buen viaje en el camino de la vida. Recuerda que un cuerpo elástico será tu mejor compañero.

