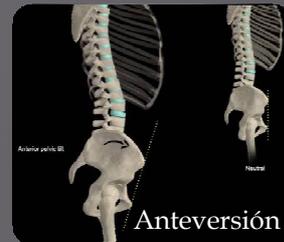
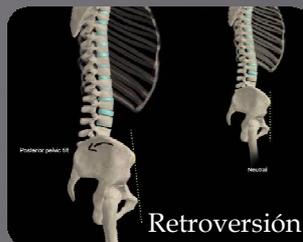




1º) CONOCE LOS MOVIMIENTOS DE LA PELVIS. TU COLUMNA VERTEBRAL SE ASIENTA EN ELLA.



7º) CONTROLA TU POSTURA. QUE NO TE CONTROLE ELLA A TI.



6º) ESTIRA TU MUSCULATURA ISQUIOSURAL (PARTE POSTERIOR DEL MUSLO)



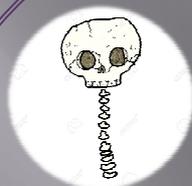
No olvides trabajar los lumbares tanto como los abdominales



... más adelante, yo cuidaré de ti.



POSTURA CORPORAL



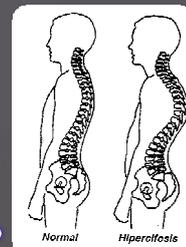
Si ahora tú cuidas de mí...

2º) APRENDE A DOMINAR LA ANTEVERSIÓN Y RETROVERSIÓN DE LA PELVIS



3º) CONOCE TU POSTURA.

¿Curvas alineadas o hipercifosis?



¿Hiperlordosis?



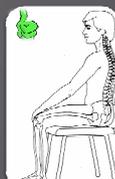
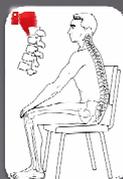
¿Escoliosis?



¡NO TODOS SON ADECUADOS PARA LA COLUMNA VERTEBRAL! ELIGE BIEN

5º) FORTALECE TUS MÚSCULOS DEL TRONCO CON LOS EJERCICIOS APROPIADOS.

4º) USA DE FORMA APROPIADA TU POSTURA EN ACTIVIDADES COTIDIANAS DE TU VIDA



Uso correcto

El tamaño no debe ser superior al del torso del niño.

La mochila debe ir pegada al cuerpo y retirarse baja (en la zona lumbar).

La carga debe estar repartida equitativamente en los dos hombros.

Los objetos pesados deben quedar próximos al cuerpo.

Deben inclinarse a nivel del abdomen, para ayudar a distribuir el peso.

EL UNIVERSO