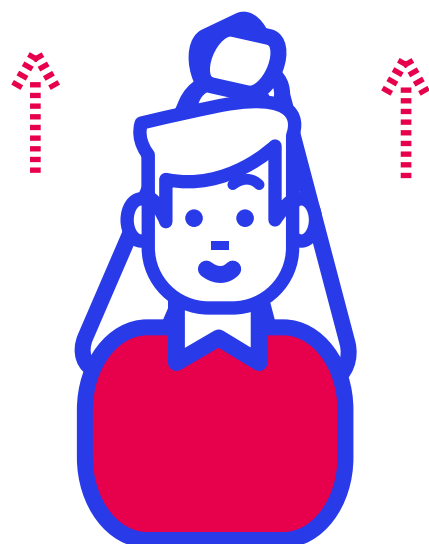


# PAUSAS SALUDABLES PARA CUIDAR TU ESPALDA Y ABDOMEN

**IMPORTANTE:** La espalda es el eje de nuestro cuerpo y es allí donde se descargan todas las fuerzas que nos permiten mantener posturas y alcanzar el movimiento.

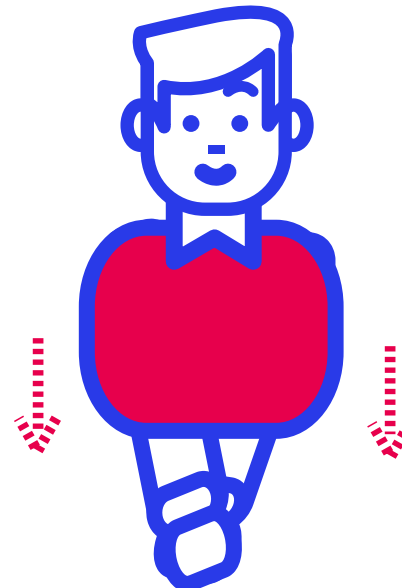
1



De pie, con los pies ligeramente separados, las rodillas semiflexionadas y la espalda recta, entrelaza tus manos, llévalas por encima de la cabeza y estira completamente los brazos hacia arriba, como intentando tocar el techo.

**Sostén por 5 segundos y descansa.**

2



Entrelaza las manos por detrás de la espalda y empuja suavemente hacia abajo, manteniendo la espalda recta y hasta sentir una leve tensión.

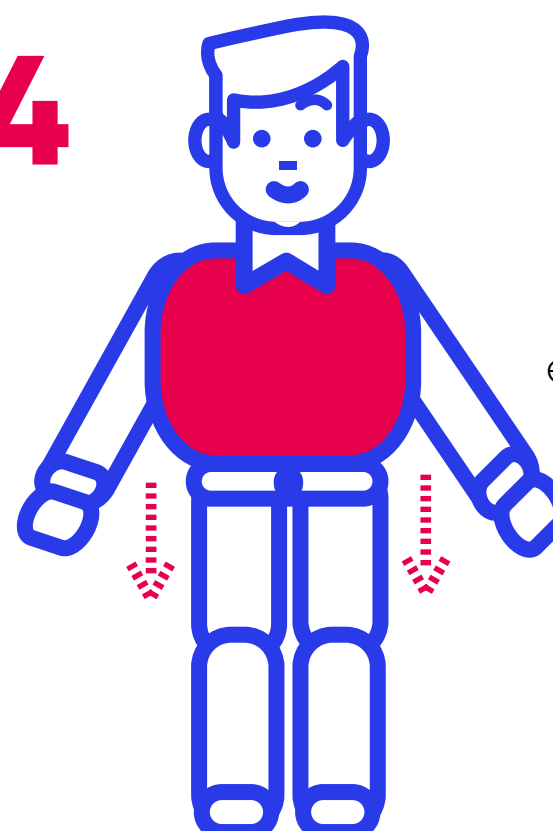
**Sostén por 5 segundos y descansa.**

3



Entrelaza las manos y estira los brazos hacia adelante, empujando suavemente para estirar los músculos de la espalda y los brazos. Encorva ligeramente la espalda, lleva la cabeza entre los brazos y descansa.

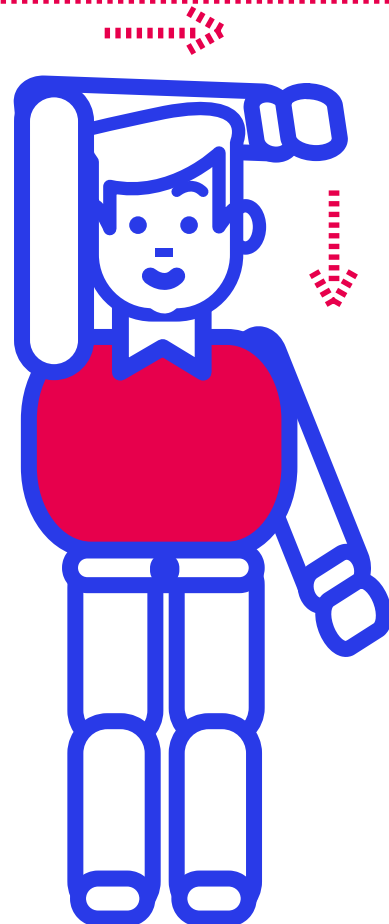
4



De pie, con la espalda recta, las rodillas semiflexionadas y los brazos a los lados, inclina el tronco hacia la izquierda deslizado la mano por la parte lateral de la pierna hasta intentar tocar la rodilla. Sostén por 5 segundos y descansa.

**Repite 6 veces hacia cada lado.**

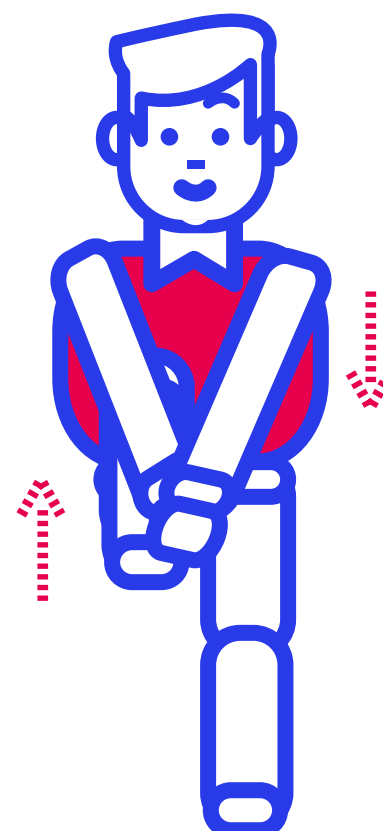
5



Con los pies separados, las rodillas semiflexionadas y la espalda recta, levanta el brazo izquierdo sobre la cabeza inclinando el tronco hacia la derecha hasta sentir una leve tensión en el costado izquierdo.

**Sostén por 5 segundos y descansa.**

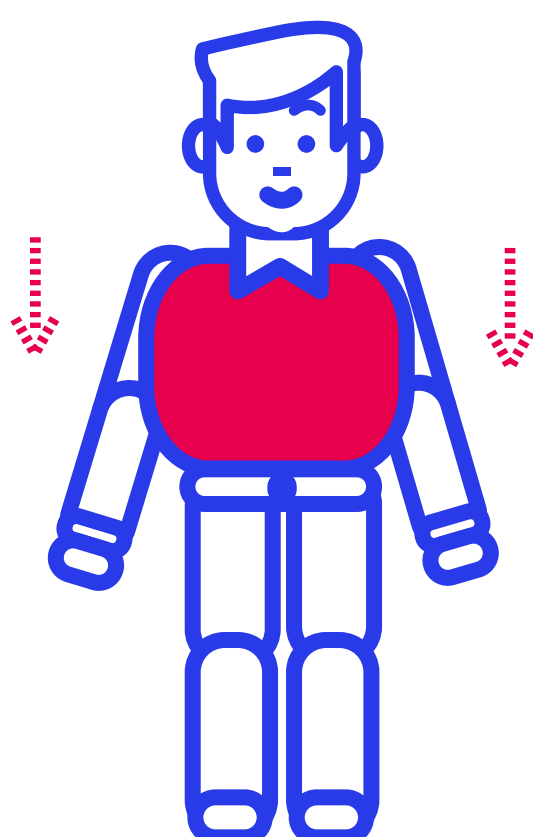
6



De pie y con la espalda recta, levanta la rodilla derecha como si fueras a tocar el pecho y abrázala con ambos brazos.

**Sostén por 5 segundos y descansa.**

7



Sentado, con las piernas ligeramente separadas y las manos sobre los muslos, dobla el tronco hacia adelante arqueando la espalda hasta donde más puedas. En esta posición, relaja el tronco, el cuello y la cabeza dejándolos ligeramente suspendidos en dirección hacia el suelo.

**Conserva la posición durante 10 segundos y vuelve a la inicial suavemente.**

COMPÁRTELO CON TUS COMPAÑEROS

legis Gestion Humana.com