





PROGRAMA DE PREVENCIÓN del DOLOR LUMBAR

	Puede entrenar sin accesorios, cruzando las manos y poniéndolas sobre los hombros.		No incline las caderas. Estírese hacia arriba girando la mano hacia el techo.		Es importante contraer los glúteos y encoger la tripa. Los lumbares deben estar curvados.
1		2		3	
			Mantenga los pies flexionados al máximo durante todo el ejercicio.		
4		5		6	
	A cada movimiento, puede apoyar la pierna estirada en el suelo.				
7		8		9	
					
10		11		12	