

# posturas de reposo de la espalda



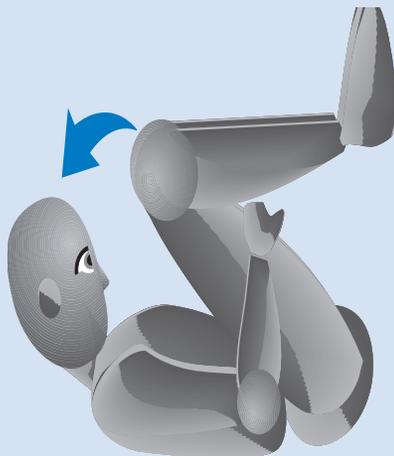
**recuerda:** Es más importante la constancia en la realización diaria de los ejercicios que la intensidad o dureza con que se practiquen los mismos

## Ejercicio nº 1

**Posición:** En cuclillas teniendo sujeto el respaldo de una silla. Manteniendo la espalda recta.

**Movimiento:** Mantener la postura.

**Duración:** 1 minuto.

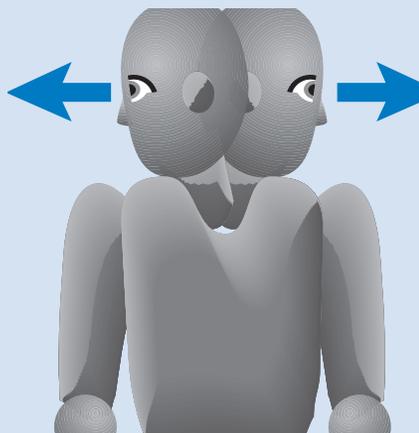


## Ejercicio nº 2

**Posición:** Sentado en una silla.

**Movimiento:** Doblar el tronco hacia adelante, bajando la cabeza lo máximo posible, intentando tocar con ella las rodillas, mientras se permanece sentado. Mantener la postura alcanzada.

**Duración:** 1 minuto.

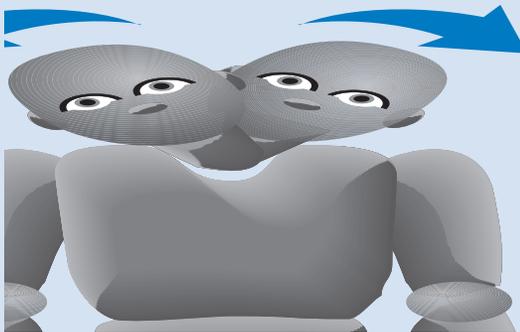


## Ejercicio nº 3

**Posición:** Echado sobre la espalda con las rodillas flexionadas y las piernas sobre una banqueta, taburete o similar. Brazos en posición relajada a lo largo del tronco.

**Movimiento:** Mantener la postura alcanzada.

**Duración:** Entre 5 y 10 minutos.



## Ejercicio nº 4

**Posición:** Apoyar el pecho y el vientre sobre el tablero de una mesa dejando las piernas relajadas.

**Movimiento:** Mantener la postura alcanzada.

**Duración:** Entre 5 y 10 minutos.

