

# Atención

**A**ntes de realizar los ejercicios físicos propuestos en esta guía consulta con tu médico, sobre todo si padeces de algún tipo de lesión de columna vertebral.

**D**urante los períodos de dolor agudo los ejercicios físicos propuestos están contraindicados (deberás realizar reposo).

**D**ebes comenzar por realizar solamente unos pocos de los ejercicios propuestos en esta guía, para ir aumentando paulatinamente el número de los mismos conforme mejore tu forma física.

**T**odos los ejercicios deberán realizarse de forma lenta.

**C**omienza siempre por los ejercicios más sencillos y deja los de mayor dificultad para cuando tengas una forma física aceptable, sobre todo si eres mayor de 40 años.

**S**i notas dolor durante la realización de los ejercicios, no continúes, consulta con tu médico.

**L**a duración global diaria de todos los ejercicios realizados no excederá de 15 minutos continuados hasta que hayas alcanzado una forma física aceptable.