

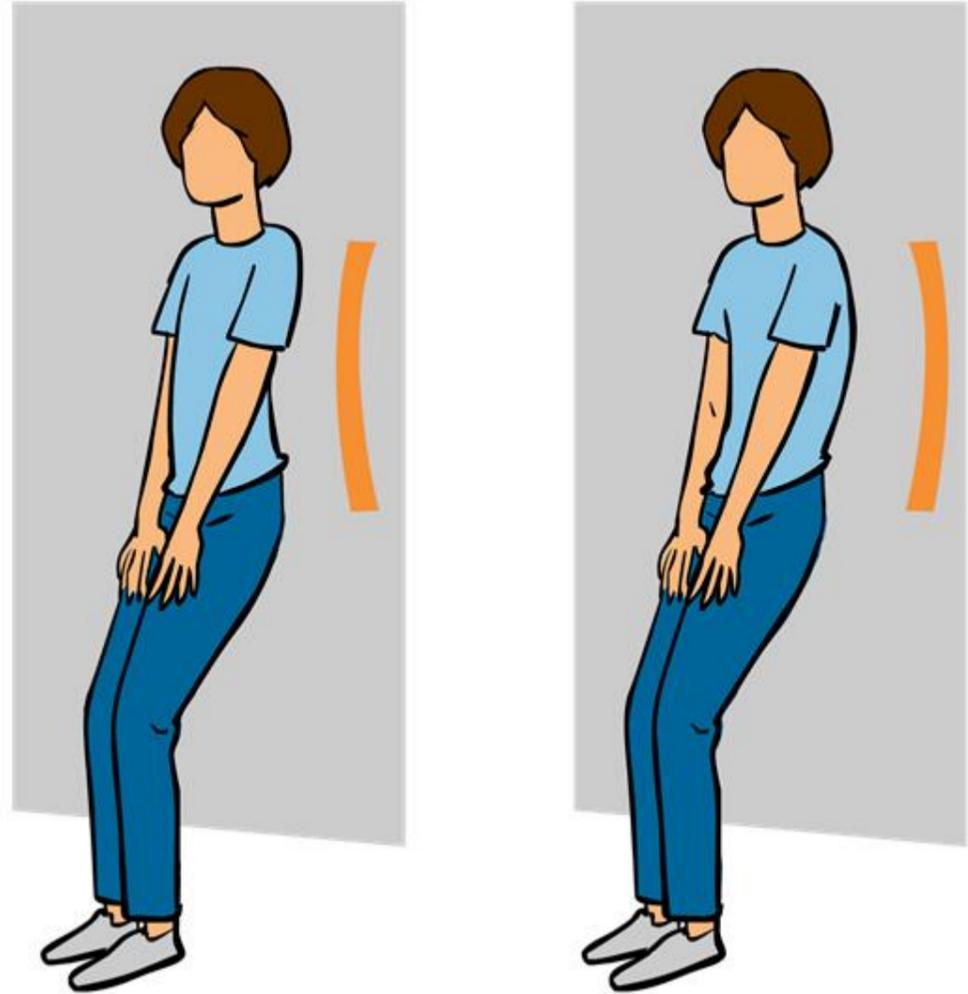


Cuidate. Protege tu espalda

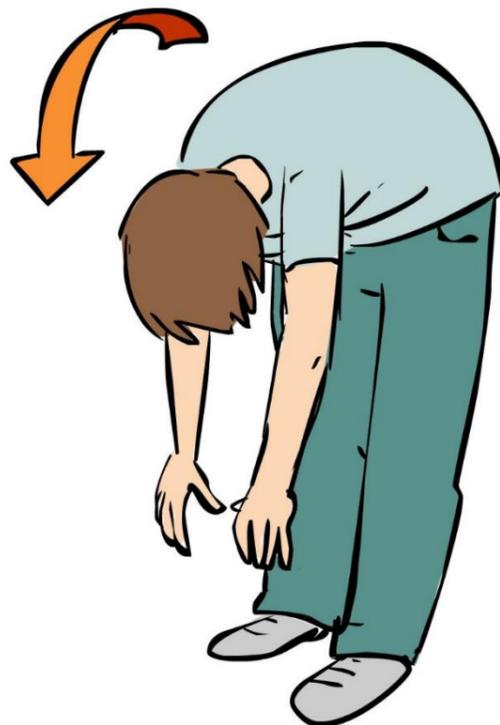
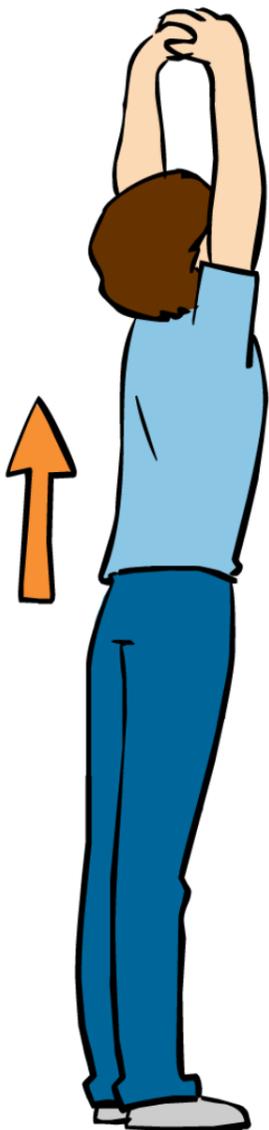
Cuando estés cansado o sientas molestias

Sigue estas pautas:

- Realiza el estiramiento progresivamente hasta percibir una tensión suave.
- Mantén el estiramiento 5 segundos y vuelve a la posición inicial.
- Repite cada estiramiento de 3 a 5 veces.



Arquea la zona lumbar hasta que se despegue de la pared y después haz el movimiento inverso.



¡Estira tu espalda!