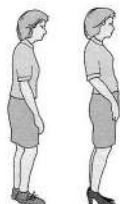


DE PIE

BIEN



MAL



- Repartir el peso del cuerpo en ambos pies teniendo las piernas estiradas
- Mantener la espalda recta, respetando la curvatura natural de la espalda y la cabeza con la vista al frente.

SENTADO

BIEN



MAL



- Apoyar los cós pies en el suelo y mantener las rodillas flexionadas en un ángulo de unos 90°.
- Sentarse hacia atrás de la silla, no en la punta, para así reposar la espalda en el respaldo y proteger la zona lumbar.
- Procurar tener siempre la espalda lo más recta posible sin encorvarla.

