

¡Cuidamos Tu Salud Postural!

Sí



PESOS DIVIDIDOS

Si llevas bolsas o paquetes, repartí los pesos entre los dos brazos.
Es importante no superar los 2 Kg de peso en cada brazo.

No



Es un consejo de:



Colegio Profesional
de Kinesiólogos y Fisioterapeutas
de la Provincia de Córdoba

¡Cuidamos Tu Salud Postural!

SÍ



PESO EN
ALTURA

Debe subirse a una
escalera o banco, ya
que así se distribuye
el peso y no forzá
la columna.

No



Es un consejo de:



Colegio Profesional
de Kinesiólogos y Fisioterapeutas
de la Provincia de Córdoba

¡Cuidamos Tu Salud Postural!

Sí



LEVANTAR PESO

Debe agacharse para levantar peso, ya que así distribuye el mismo en brazos y piernas. En caso de inclinar la espalda generará tensión y podrá dañar sus discos intervertebrales.

No



Es un consejo de:



Colegio Profesional
de Kinesiólogos y Fisioterapeutas
de la Provincia de Córdoba

¡Cuidamos Tu Salud Postural!

SÍ



CELULAR

Debe evitar inclinar la cabeza para ver su celular, así como para ver su tablet o leer un libro, ésto es para no crear tensión, lo cual puede generar dolor de cabeza y debilidad muscular en el cuello.

No



Es un consejo de:



Colegio Profesional
de Kinesiólogos y Fisioterapeutas
de la Provincia de Córdoba

¡Cuidamos Tu Salud Postural!

SÍ



MOCHILA

Debe ir en el centro de tu espalda y con las dos tiras puestas en tus hombros para no forzar la columna.

No



Es un consejo de:



Colegio Profesional
de Kinesiólogos y Fisioterapeutas
de la Provincia de Córdoba

¡Cuidamos Tu Salud Postural!

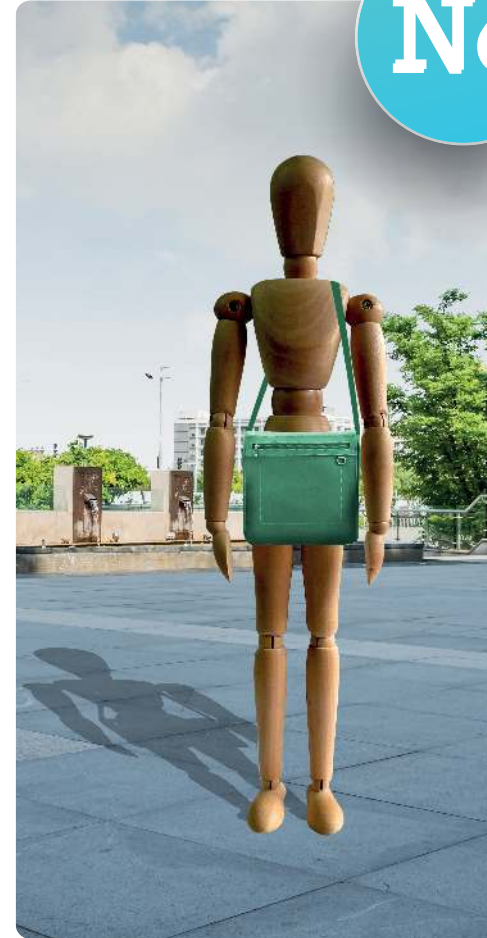
SÍ



MALETÍN Y MORRAL

Siempre debe ir hacia un lado, cruzando la tira más larga desde el hombro hacia la cadera, para equilibrar el peso y no generar tensión.

No



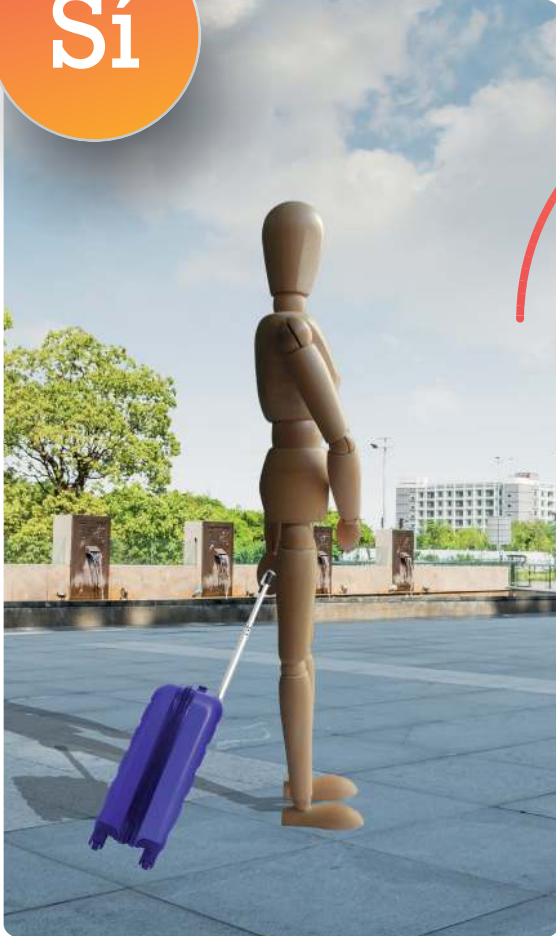
Es un consejo de:



Colegio Profesional
de Kinesiólogos y Fisioterapeutas
de la Provincia de Córdoba

¡Cuidamos Tu Salud Postural!

Sí



MOCHILA CON RUEDAS

Tu mano de agarre debe estar cerca de tu pierna para no generar tensión en hombro, brazo y muñeca.

No



Es un consejo de:



Colegio Profesional
de Kinesiólogos y Fisioterapeutas
de la Provincia de Córdoba

¡Cuidamos Tu Salud Postural!

SÍ



PUPITRE

Los brazos y piernas deben estar a 90º grados, las piernas deben estar separadas y los pies apoyados en el suelo, la espalda apoyada en el respaldo de la silla.

No



Es un consejo de:



Colegio Profesional
de Kinesiólogos y Fisioterapeutas
de la Provincia de Córdoba

¡Cuidamos Tu Salud Postural!

SÍ



PESO DE MOCHILA

Lo recomendable es del 8% al 10% del peso del alumno. La mochila no debe ser más grande que el torso de la persona.

No



Sólo tres libros pesan aproximadamente 4,500 kg.

Cuatro cuadernos A4 pesan aproximadamente 1,600 kg.

Una cartuchera pesa aproximadamente 900 gr.

Es un consejo de:



Colegio Profesional de Kinesiólogos y Fisioterapeutas de la Provincia de Córdoba

¡Cuidamos Tu Salud Postural!

Buena
Postura



Es un consejo de:



Colegio Profesional
de Kinesiólogos y Fisioterapeutas
de la Provincia de Córdoba

¡Cuidamos Tu Salud Postural!

Buena
Postura

APOYA CABEZA
Su zona central debe colocarse a la altura de las orejas.

VOLANTE
Los brazos deben quedar en un ángulo aproximado de 70° u 80° para que los músculos estén relajados y no genere tensión en la espalda.

INCLINACIÓN DEL ASIENTO
La inclinación debe ser entre 15° y 20° para que el muslo y la cadera formen un arco de 110° a 120° .



PIERNAS
Los muslos y pantorrillas deben formar un ángulo de 135° para llegar a los pedales con comodidad.

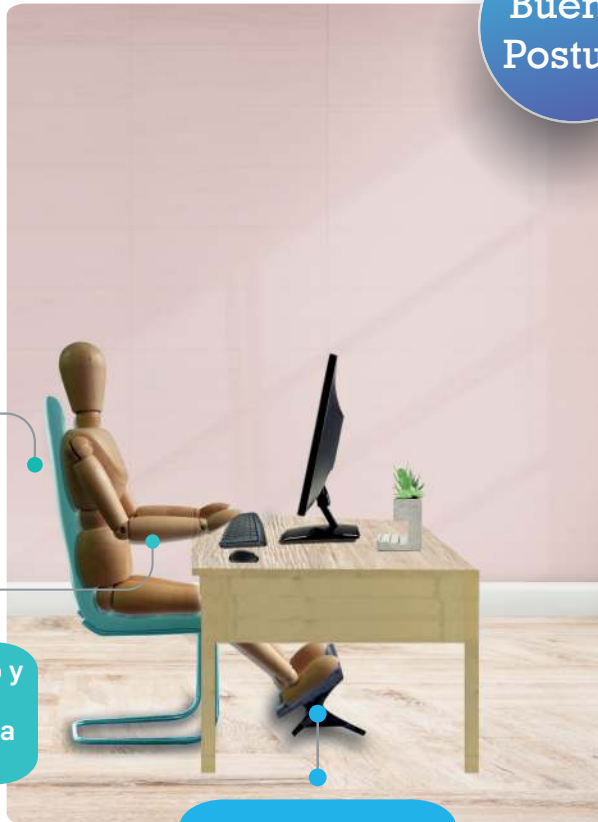
Es un consejo de:



Colegio Profesional
de Kinesiólogos y Fisioterapeutas
de la Provincia de Córdoba

¡Cuidamos Tu Salud Postural!

Buena Postura

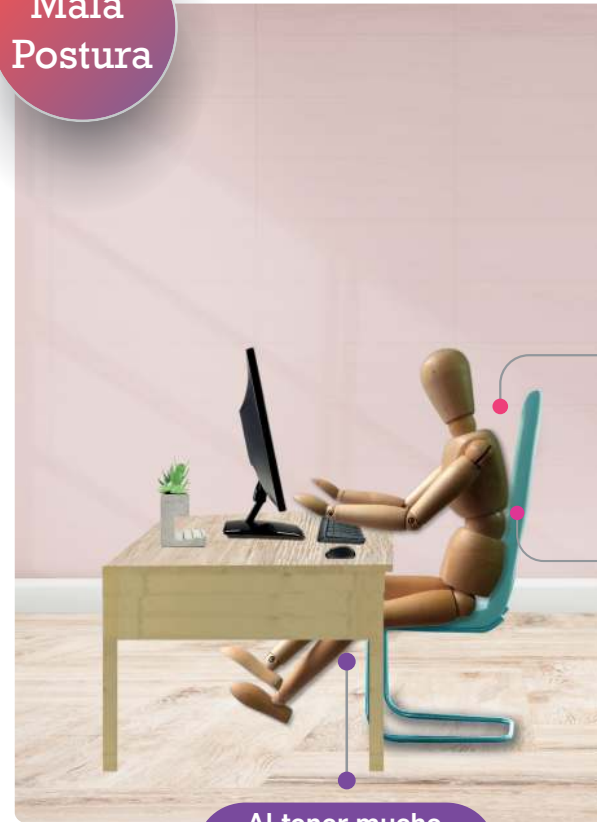


Al tener tu espalda apoyada en el respaldo de la silla, evitás que tu columna se arquee.

Codo, antebrazo y manos deben estar a la misma altura.

Los pies deben estar pegados al piso o sobre un apoya pies.

Mala Postura



Al no apoyar la espalda en la silla generamos tensión, la cuál nos producirá dolor de cuello y de cabeza.

Cuando te sentas en una mala postura por mucho tiempo, debilitás tu espalda y columna.

Al tener mucho tiempo las piernas cruzadas la circulación de tu sangre es mala y sentirás las piernas cansadas.

Es un consejo de:



Colegio Profesional de Kinesiólogos y Fisioterapeutas de la Provincia de Córdoba