



Protege tu espalda

## Evita los sobreesfuerzos

**NO**



**SÍ**



**¿Sabías que ...  
...si no cuidas tu espalda, padecerás contracturas, pinzamientos y hernias  
discales?**

**¡Cuando te agaches ...  
...flexiona las piernas y mantén recta la espalda!**