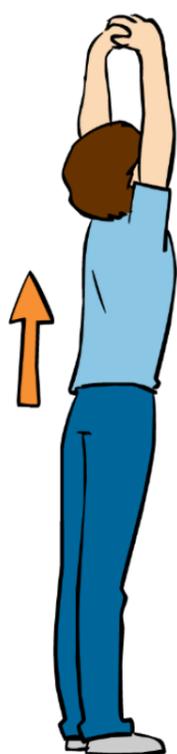


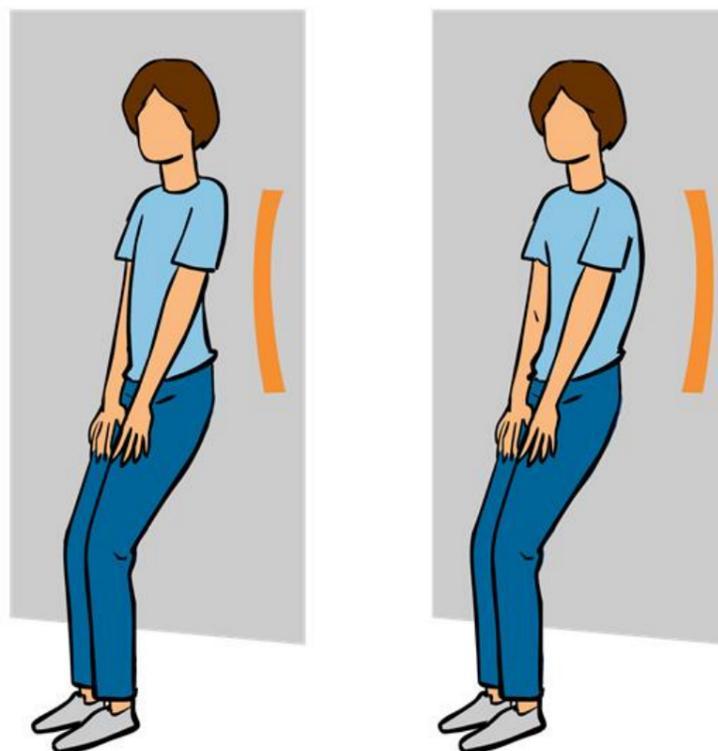


Cuidado de la espalda en gruístas, conductores y subordistas

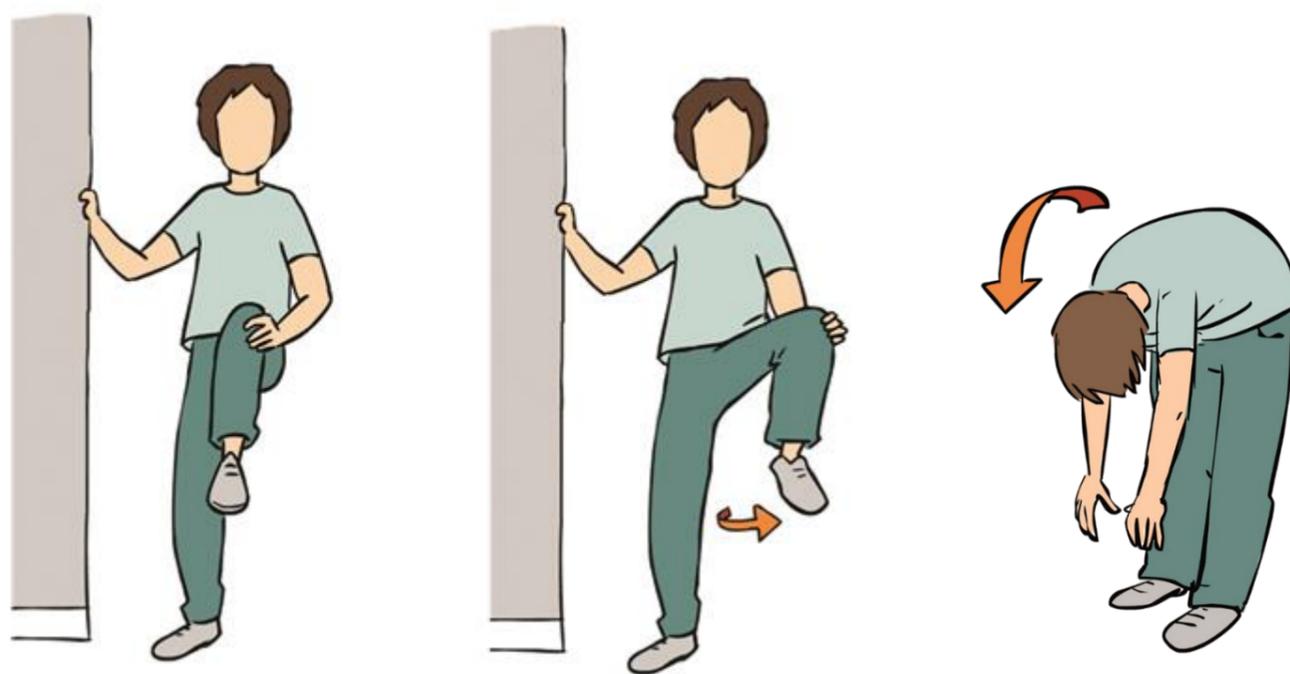
Secuencia de ejercicios para la espalda



1. Estiramiento axial de la columna



2. Báscula pélvica



3. Flexibilización de la cadera

Repite 3 veces cada ejercicio.
Mantén la tensión durante 10 segundos