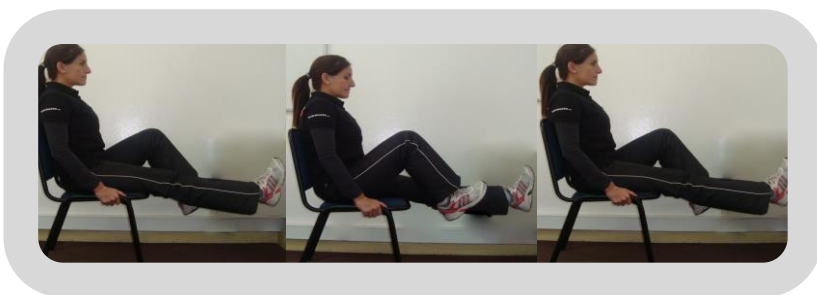


Mejora Tu Postura Ejercitando Los Abdominales en el Trabajo

Los **abdominales** proporcionan estabilidad al cuerpo ya que poseen musculatura postural. Entre sus beneficios, te ayudará a absorber mejor los impactos por rebotes y proteger la columna.

> “Bicicleta”

- Siéntate en una silla con la espalda recta y estira las piernas en el aire efectuando el movimiento de ‘pedaleo’ durante 40 segundos. Repítelo 3 veces con pausa de 30 segundos entre cada repetición.



> “Laterales”

- Párate con el tronco recto y piernas semi-abiertas e inclina el cuerpo hacia un costado (como recogiendo un objeto del suelo, ver figura). Mantén la espalda recta y los abdominales contraídos. Realiza 15 repeticiones a cada lado. Repítelo 3 veces, con descansos de 30 segundos.

