

El Tebeo de la Espalda

¡Hola, somos Juan y María!

Ven con nosotros y juntos aprenderemos a cuidar nuestra espalda



© **Fundación Kovacs 2015**

Edita: Fundación Kovacs
Paseo Mallorca, 36, 3º 1ª
07012 Palma
Teléfono: 971720809
Fax: 971720774
www.kovacs.org

Diseño e ilustraciones: Adolfo Arranz
Depósito legal: **PM2118-2015**

Impreso en Palma de Mallorca en agosto de 2015



Hola, soy el Dr.
Espalda. Si sigues
mis consejos,
tendrás una espalda
fuerte y sana

Haz ejercicio y deporte, muévete

Si estás todo el día
sentado, tu espalda
será débil




Antes de hacer ejercicio, prepárate


Calienta tus músculos antes de hacer deporte y estíralos al terminar. Haz siempre caso a tu profesor y a tu entrenador



Para llevar los libros al cole



Lleva sólo lo que necesites. Lo mejor es una mochila con ruedas



Pero si cargas una mochila, debes utilizar los dos tirantes, llevar el peso en medio de la espalda y tan bajo como sea posible, y mantenerlo pegado al cuerpo. El peso de la mochila debe ser como máximo el 10% del tuyo. Por ejemplo, si pesas 40 kilos tu mochila no debe llevar más de 4

Cómo dormir



TEST DE CONOCIMIENTO

	Verdad	Mentira
● Para tener una espalda sana debes estar todo el día sentado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Para tener una espalda sana tienes que descansar todo lo que puedas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Para tener una espalda sana debes hacer tanto ejercicio o deporte como puedas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Al hacer ejercicio debes calentar tus músculos antes de empezar y estirarlos al final.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Si compites en algún deporte, puedes hacerlo como quieras.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Si practicas un deporte tienes que hacer lo que te digan tus compañeros.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Si practicas un deporte tienes que hacer lo que te diga tu profesor o entrenador.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Al estar acostado tienes que dormir boca abajo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Al estar acostado tienes que dormir boca arriba o de costado.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Si estás todo el día sentado, perderás fuerza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● Si tienes la espalda fuerte, de mayor no te dolerá.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Las respuestas verdaderas

- Para tener una espalda sana debes hacer tanto ejercicio o deporte como puedas.

- Al hacer ejercicio debes calentar tus músculos antes de empezar y estirarlos al final.

- Si practicas un deporte tienes que hacer lo que te diga tu profesor o entrenador.

- Al estar acostado tienes que dormir boca arriba o de costado.

- Si estás todo el día sentado, perderás fuerza.

- Si tienes la espalda fuerte, de mayor no te dolerá.

Colorea



Aprende más sobre tu
espalda y cómo cuidarla en
el Web de la Espalda
www.espalda.org

Este tebeo puede descargarse gratuitamente desde el
Web de la Espalda de la Fundación Kovacs, www.espalda.org