



Higiene Postural en la Actividad Física

- 1) Escribe el número de repeticiones de que has conseguido hacer al corregir postura

PLANCHA MANOS

Espalda alineada



ABDOMINALES



Poca elevación de tronco
Codos abiertos
Abdominal hacia dentro
Pies libres



SENTADILLA

Espalda
alineada



Rodillas
90°

PLANCHA

Codo y hombro en
la misma línea



Espalda alineada

PLANCHA LATERAL



Espalda alineada

Codo y hombro
en la misma
línea

Responda

¿Por qué es importante mantener una correcta postura en los diferentes ejercicios?

