

El Tebeo de la Espalda

Deporte en familia



Acompáñanos
en esta
carrera y tu
espalda lo
agradecerá

La actividad física disminuye
el riesgo de dolor de espalda

© Fundación Kovacs 2012

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

Diseño e ilustraciones: Adolfo Arranz
Depósito legal: PM2118-2006

Impreso en Palma de Mallorca en agosto de 2006



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

Haz ejercicio y deporte, muévete



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, y progresa a tu ritmo



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

Cómo dormir



TEST DE CONOCIMIENTO

	Verdad	Mentira
● Para tener una espalda sana debes estar todo el día sentado.	☐	☐
● Para tener una espalda sana tienes que descansar todo lo que puedas.	☐	☐
● 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 compites en algún deporte, puedes hacerlo como quieras.	☐	☐
● Si practicas un deporte tienes que hacer lo que te digan tus compañeros.	☐	☐
● Si practicas un deporte tienes que hacer lo que te diga tu profesor o entrenador.	☐	☐
● Al estar acostado tienes que dormir boca abajo.	☐	☐
● 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.	☐	☐

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.

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