

El Tebeo de la Espalda En el colegio

¡Quédate un rato
con nosotros y te
diremos qué hacer
para tener una
espalda sana!



© **Fundación Kovacs 2013**

Edita: Fundación Kovacs
Paseo Mallorca, 36, 3º 1ª
07012 Palma
Teléfono: 971 720809
Fax: 971 720774

www.kovacs.org

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

Impreso en Palma de Mallorca en agosto de 2013

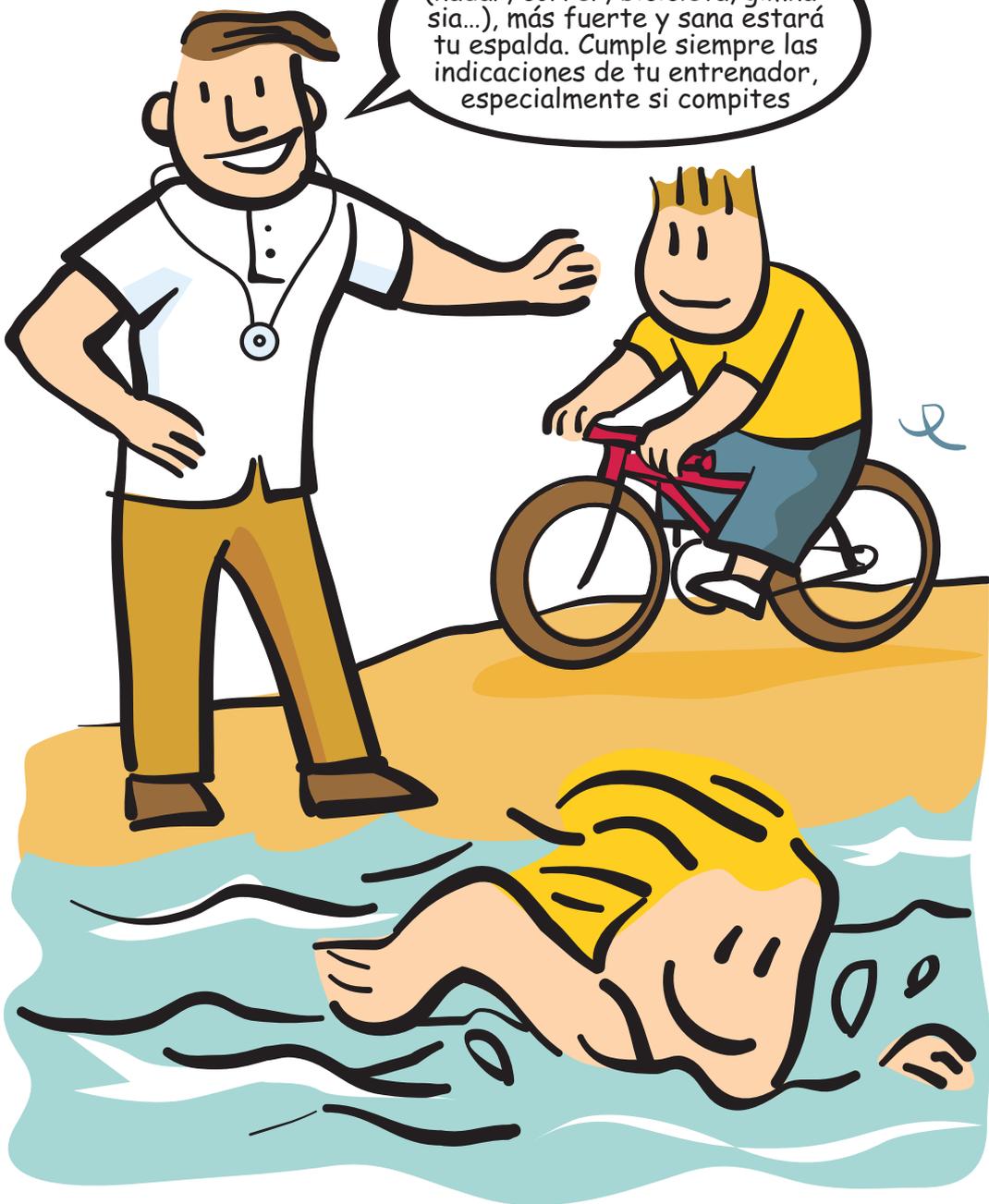


Si estás todo el día
sentado, tu espalda
será débil



Haz ejercicio y deporte, muévete

Cuanto más deporte hagas (nadar, correr, bicicleta, gimnasia...), más fuerte y sana estará tu espalda. Cumple siempre las indicaciones de tu entrenador, especialmente si compites



Cuando vayas al colegio,
lleva en tu mochila sólo
lo que vayas a necesitar
ese día y no cargues más
peso del necesario. Usa
la taquilla para evitar
cargar innecesariamente
tu espalda.





Si llevas mochila usa los dos tirantes, lleva el peso en el centro de la espalda y a nivel de la cintura, y manténlo pegado a tu cuerpo. El peso de la mochila debe ser como máximo el 10% del tuyo. Por ejemplo, si pesas 40 kilos, tu mochila no debe pesar más de 4.



40
kg =



4
kg

**PESO
CORPORAL**

**PESO MÁXIMO
DE LA MOCHILA**

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

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 debes hacer tanto ejercicio o deporte como puedas.	<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"/>
● Si estás todo el día sentado, perderás fuerza.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
● El peso de la mochila no debe superar el 10% del tuyo.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Las respuestas verdaderas

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

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

- Si estás todo el día sentado, perderás fuerza.

- El peso de la mochila no debe superar el 10% del tuyo.

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

Este tebeo puede descargarse
gratuitamente desde:

La Web de la Espalda (www.espalda.org)

La página Web de la Fundación Kovacs (www.kovacs.org)