

# DIME CÓMO TE SENTAS E QUÉ MOCHILA LEVAS

## FICHA PARA O ALUMNADO

DEBUXOS: ARITZ VIDADOR

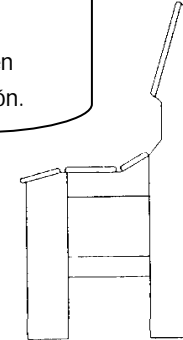


As mozas e os mozos pasades na clase moito tempo sentados. Esta postura é a máis comfortable para atender, ler, escribir... Pero para que ademais sexa saudable, débese manter o lombo recto e apoiado no respaldo e apoiar os pés no chan e os antebrazos na mesa. Os codos terán un ángulo igual ou maior que  $90^\circ$ , o mesmo que as coxas coa columna. Manter longo tempo o lombo curvado non nos fará volver ó estado evolutivo do mono, pero si empezar con esa cadea de problemas que tanto afecta ás persoas adultas.



Se ademais no teu tempo libre pasas moito rato no ordenador, intenta conseguir unha cadeira con respaldo que che permita unha postura parecida á do astronauta. É a postura que toma de forma natural un corpo cando flota nun espazo sen gravidade.

O ángulo entre o meu respaldo e o meu asento debe ser algo maior de  $90^\circ$ . O borde do meu asento debe estar inclinado cara abaixo. Os apoios deben ser algo mullidos para non dificultar a circulación.



Cargar peso, deixalo no chan, transportalo ou achegalo, cando se fai mal, tamén provoca problemas de lombo. Sempre hai que facelo co lombo recto e os xeonllos flexionados. Así que atención ó mover colchonetas, mesas, e sobre todo coa mochila.

A mochila debe ter tirantes anchos e acolchados, cargados sobre os dous ombreiros de forma simétrica, cos obxectos máis pesados colocados o máis preto da túa columna. E nunca debes levar máis carga que o 15% do teu propio peso. Ademais das boas posturas e os movementos de carga axeitados, cómpre facer semanalmente exercicios sinxelos para fortalecer os músculos do lombo.

## CÓMO SE LEVANTA UNHA CARGA

