

El Tebeo de la Espalda

¡Hola, somos
Juan y María!

Ven con nosotros y
juntos aprenderemos
a cuidar nuestra
espalda



© Fundación Kovacs 2006

Edita: Fundación Kovacs
Paseo Mallorca, 36, 3º 1^a
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 progresá a tu ritmo



Para llevar los libros al cole



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.

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