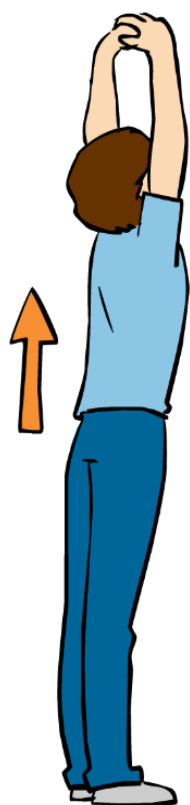


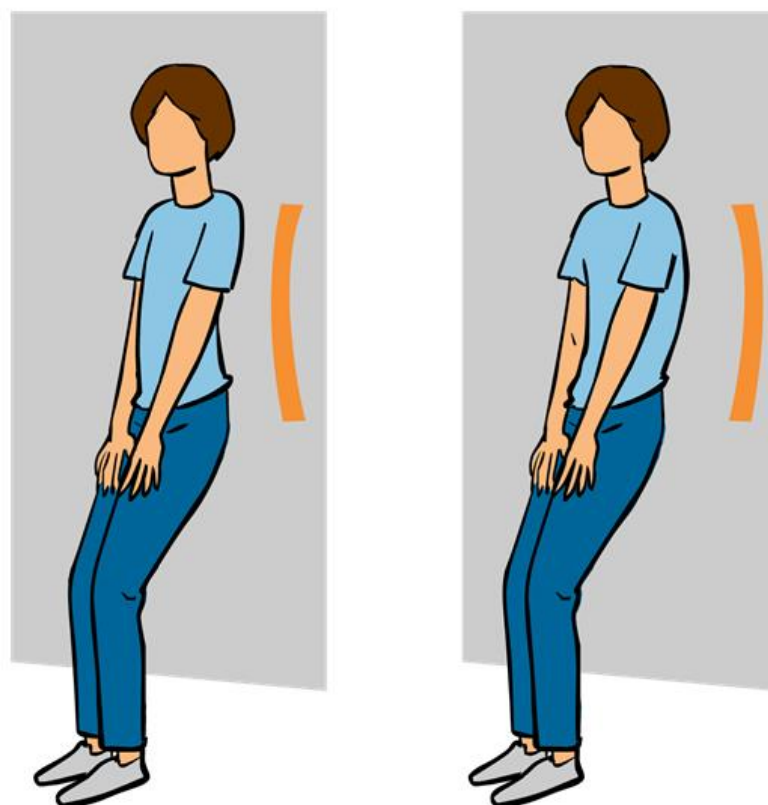


# Cuidado de la espalda en gruístas, conductores y subordistas

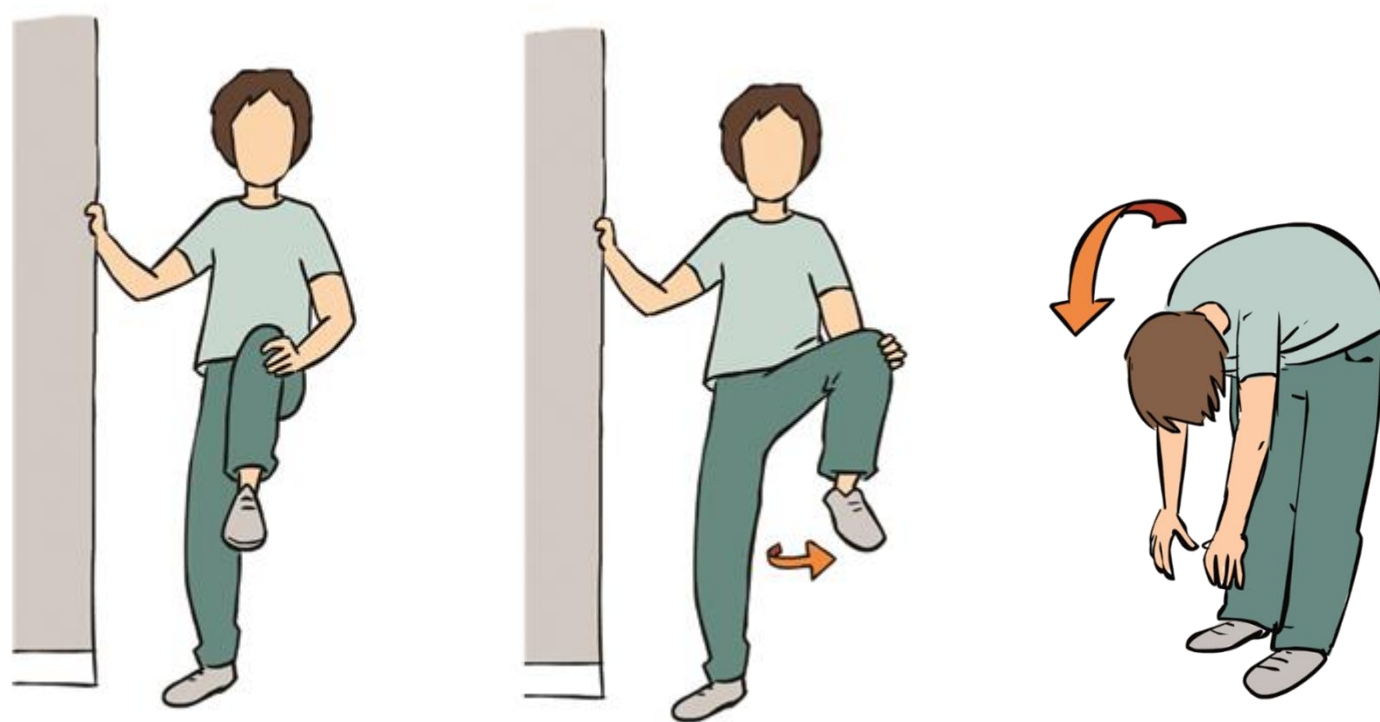
## Secuencia de ejercicios para la espalda



**1.** Estiramiento axial de la columna



**2.** Báscula pélvica



**3.** Flexibilización de la cadera

Repite 3 veces cada ejercicio.  
Mantén la tensión durante 10 segundos