



Uso adecuado del fitball

1. Siéntate en la parte delantera de la pelota

2. Rodillas más bajas que cadera

3. Apoya los antebrazos en la mesa

4. Avisa a tu maestro o maestra si la pelota tiene poco aire

5. Apoya las plantas de los pies en el suelo

Proyecto PID2023-148183OB-I00 financiado por MICIU/AEI/10.13039/501100011033 y por FEDER, UE





Uso adecuado de la mesa alta

1. Hombros relajados y no dobles tu espalda

2. Apoya los antebrazos en la mesa

3. Pelvis neutra. Ni barriga fuera ni glúteos atrás, quédate en el medio

4. Si estás cansado, muévete un poco

Proyecto PID2023-148183OB-I00 financiado por MICIU/AEI/10.13039/501100011033 y por FEDER, UE





Uso adecuado del taburete

1. Hombros relajados y no dobles tu espalda

2. Apoya los antebrazos en la mesa

3. Rodillas más bajas que cadera

4. Apoya las plantas de los pies en el suelo

Proyecto PID2023-148183OB-I00 financiado por MICIU/AEI/10.13039/501100011033 y por FEDER, UE

