Recomendaciones para mantener una buena postura corporal

- Cambiar frecuentemente la posición al estar sentado
- Hacer caminatas cortas en el aula de clases u oficina
- Realizar estiramientos para evitar la tensión muscular
- Evitar cruzar las piernas
- Tener siempre los pies en el piso
- Relajar los hombros (no encorvarse o estar recostados hacia atrás)
- El teclado debe estar situado de forma que los hombros estén relajados
- La pantalla del computador debe de estar a una distancia mínima de 40 cm
- Asegurarse de que su espalda esta recta y con el espaldar de la silla
- Los Glúteos deben estar bien apoyadas en la silla
- Las rodillas deben tener un ángulo de 90º

Como tener una buena postura cuando se encuentra de pie:

- Siempre estar derecho
- Mantener los hombros hacia atrás
- Evitar sacar barriga
- El peso debe recaer en las puntas de los pies
- Mantener la cabeza de una forma erguida
- Dejar que sus brazos caigan naturalmente a los lados
- Mantener los pies separados a la altura de los hombros