



**DIRECCIÓN GENERAL DEL  
DEPORTE UNIVERSITARIO  
DGDU**



# **5** Ventajas de usar correctamente una **faja**

**1** Obliga a mantener una postura correcta y neutral al cargar peso.

**2** Resguarda el área lumbar, abdominal y la posición de la columna cuando cargas peso.

**3** Reduce la presión que se experimenta en la columna al momento de cargar un objeto.

**4** Comprime la zona ayudando a no forzar el área lumbar y abdominal.

**5** Refuerza áreas lesionadas como hernias y previene que esta situación empeore.

**Las fajas son una buena opción si las ha recomendado nuestro médico.**

Visita nuestra página  
**deporte.unam.mx**

Y sigue nuestras redes sociales

