

# Consells per a una bona postura

Mentre estàs en repòs

## Asseguts

### Terra

Pots escollir: de genolls, a la gatzoneta o la postura de l'índi.



### Cadira

L'esquena ha de tocar el respatller, i els peus a terra. Els genolls han d'estar en un angle de 90°.

### Ordinador

El teclat ha d'estar situat de forma que les espatlles estiguin relaxades. I la pantalla, a una distància mínima de 40 cm i a l'altura dels ulls.

**En altres superfícies,** utilitza algun suport que permeti tenir la pantalla i el teclat ben situats.



## Al llit

S'aconsella dormir de costat o panxa enlaire. Tria un coixí que et mantingui les cervicals rectes.

Panxa enlaire, col·loca un coixí a sota dels genolls.



Recorda que també cal mantenir el pes corporal adequat i practicar activitat física de forma regular, escalfant la musculatura prèviament.

