

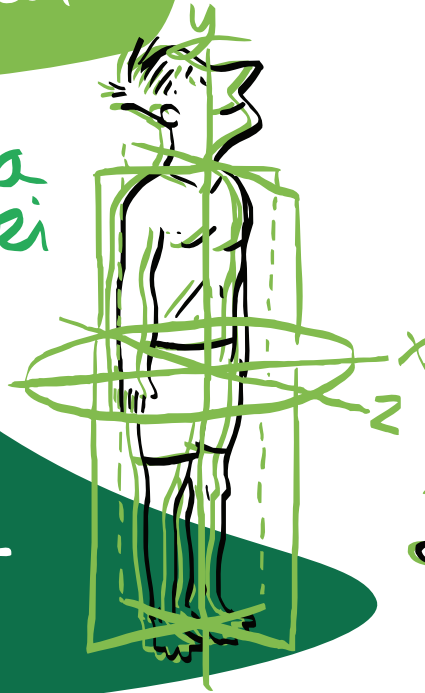
Postures



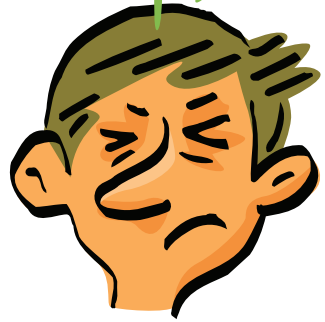
El teu cos està sotmès a la força de la gravetat

A través de la postura mantens un equilibri entre:

La gravetat
L'eix del cos
El punt de suport



Una mala postura SOBRECARREGA, els ossos, els músculs i els tendons



Canvia sovint de posició per descarregar les teves vertebrals



Alinea el teu cos amb una línia imaginària



Reparteix el pes equilibradament entre les dues cames



Una bona postura et farà sentir més còmode

Guanya vitalitat amb uns bons hàbits posturals

