

وضعیت‌های صحیح قرارگرفتن بدن

صحیح ایستادن

باید یاد بگیرید که در حالت ایستاده، بدن خود را در وضعیت صحیح نگه دارید تا تکرار این حالت و حفظ بخش‌های مختلف بدن در راستای طبیعی، موجب بهبود تغییر شکل بدنی می‌شود.

صحیح خوابیدن

فرد باید به پهلو بخوابد و ارتفاع بالش‌ها زیر سرش را هم اندازه با ارتفاع شانه‌هاش انتخاب کند. بعضی‌ها عادت دارند وقتی به پشت می‌خوابند از بالش‌های بلند و یا چند بالش استفاده کنند که در دراز مدت، تغییر شکل بدنی به صورت کیفیت‌فروز به وجود می‌آید.

وضعیت صحیح کار

سعی کنید در هنگام انجام کارهای روزانه حتماً بدن را در وضعیت صحیح خود قرار دهید، مثلاً نشستن بر روی صندلی کمر به صورت صاف و عمود قرار بگیرید، یا در کارهایی نظیر جارو زدن که باید در وضعیت نیمه خمیده باشید، کمر را به صورت تحدب خم نکنید بلکه کمر به صورت صاف و با زاویه دادن به زانو و ران کمی به جلو متمایل شوید.

