

Den korrekte kropsholdning

Vores kropsholdning afspejler holdningen af vores rygsøjle. Det er vigtigt i det daglige at have fokus på sin kropsholdning, da leddene i rygsøjlen er sårbare overfor langvarig fejlbelastning.

Det er nemt at teste om man har en sund holdning af rygsøjlen.

Den ideelle linie går lodret fra øre → skulder → hofte → knæ → ankel
(se sidste billede)

www.kirop.dk

