

Tandbørstning for rygsøjlen:



Rotation



Foroverbøj



Bagoverbøj



Sidebøjning



"Sug navlen ind"

Den gode siddende holdning:

- Sid på en stol og svaj maksimalt – slip nu 10-15% af svajet
- Hagen tilbage og næsen lidt i sky
- Brystet frem
- Begge fødder på gulvet uden sædet presser på baglårene

Den gode stående holdning:

- Let bøjede knæ
- Ind med navlen
- Brystet frem
- Hagen tilbage og næsen lidt i sky

Men husk: "Den rigtige stilling er den næste"

Tandbørstning for rygsøjlen:



Rotation



Foroverbøj



Bagoverbøj



Sidebøjning



"Sug navlen ind"

Den gode siddende holdning:

- Sid på en stol og svaj maksimalt – slip nu 10-15% af svajet
- Hagen tilbage og næsen lidt i sky
- Brystet frem
- Begge fødder på gulvet uden sædet presser på baglårene

Den gode stående holdning:

- Let bøjede knæ
- Ind med navlen
- Brystet frem
- Hagen tilbage og næsen lidt i sky

Men husk: "Den rigtige stilling er den næste"