

Letakkan postur badan yang sesuai dengan kedudukannya

Postur Berjalan

Pastikan suku 45 darjah ketika berjalan

Berjalan dengan tapak kaki rata

Kepala tegak dan pandang ke hadapan

Postur Duduk

Pastikan bahu dalam keadaan

Tegakkan kepala pandang ke hadapan

Letakkan tapak kaki dalam keadaan rata

Duduk dalam keadaan lutut lebih rendah daripada pinggang

