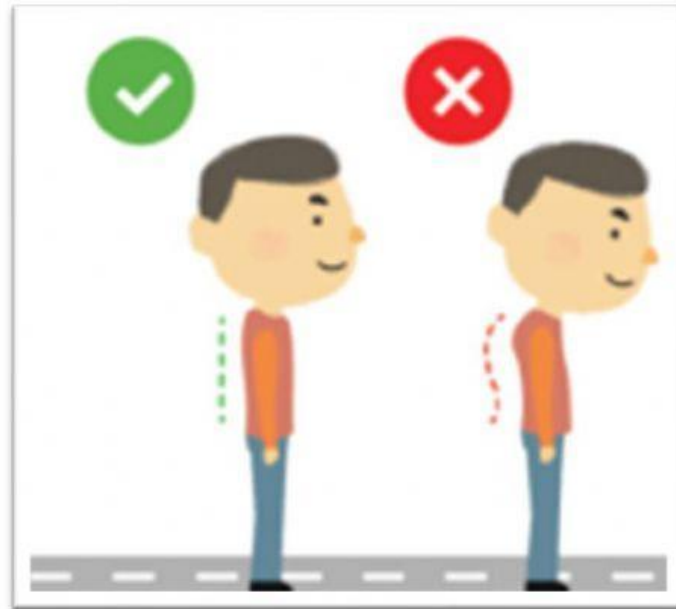
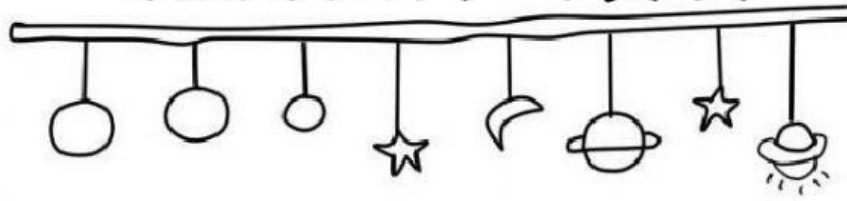


維持良好的姿勢



你_レ會_レ腰_ニ酸_ム背_ヲ痛_ム嗎_?

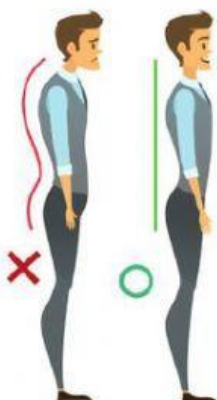
我_レ們_レ走_ク路_ヲ、坐_ッ著_キ、寫_ス作_ル業_ヲ

都_モ要_ル保_ツ持_イ良_カ好_ク姿_ヲ勢_ハ

讓_ス我_レ們_レ有_ク好_ク看_ヲ的_ノ儀_ノ態_ハ

又_モ能_ク保_ツ持_イ身_ヲ體_ヲ健_カ康_ヲ

端正姿勢 預防下背痛



平時站立時，
應挺直背部、
胸部、縮小腹
使下背變平。



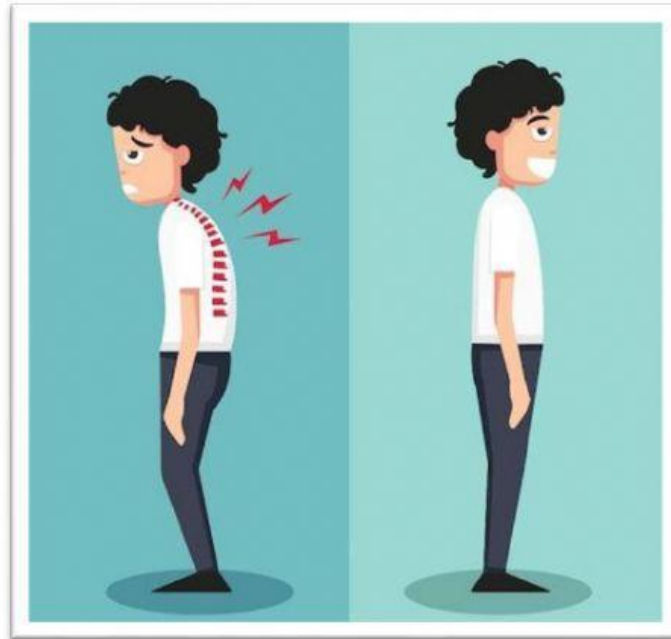
坐著時，上半身應維持直立姿勢。



取物時別突然彎曲腰椎，而是維持脊椎挺直，並利用髖關節與膝關節屈曲蹲下來取物。

正確的姿勢

① 我會好好站立：抬頭挺胸



② 我會好好坐著：背要貼住椅背



正確的姿勢

③看電視：身體要靠在椅背上，不前傾



④搬重物：膝蓋要蹲上去，不能只彎腰



正確的姿勢

⑤ 使用手機：脖子不要彎曲



⑥ 看書：背要挺直



維持正確姿勢的方法



抬頭挺胸站



坐姿要靠背



蹲下搬重物



抬頭划手機

✎ 請把你把正確的姿勢圈起來

