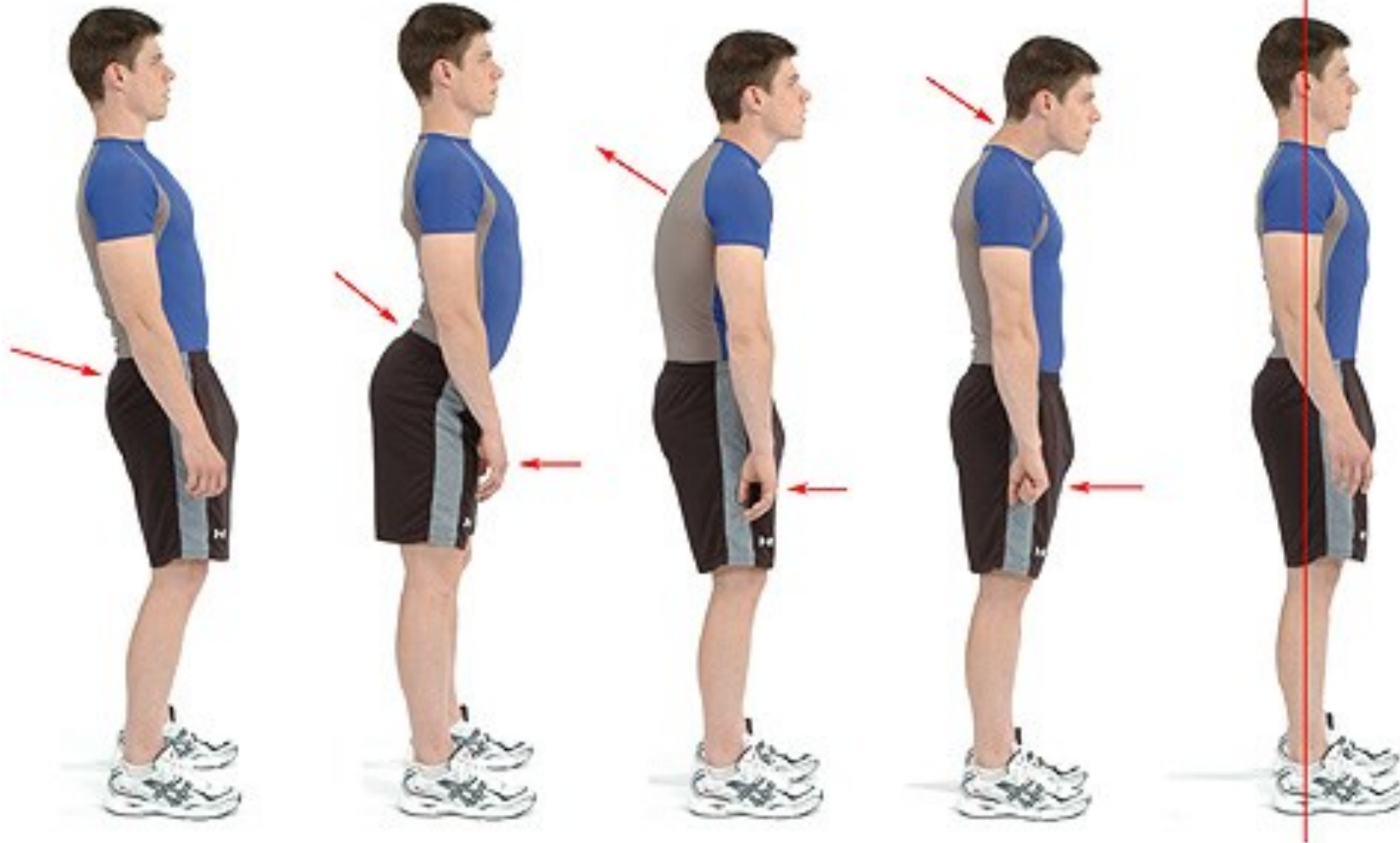


# Hvernig er rétt líkams-staða?



Heilsubraut 2



Afturhallandi  
líkamsstaða

Fött líkams-  
staða

Kryppa

Framvísandi  
höfuð

Rétt  
líkamsstaða

# HRYGGURINN OG SNJALLTÆKI!



0° = 5 kg

15° = 12 kg

30° = 18 kg

45° = 22 kg

60° = 27 kg

Staða hryggjar	Beinn	15°halli	30°halli	45°halli	60°halli	90°halli
Þyngd á háls og hnakka	4,5 kg—5,0	12 kg	18 kg	22 kg	27 kg	Ekki mælanlegt