



# POSTURA CORRECTA EN PVD'S

- 1** Part superior monitor a l'alçada ulls o una mica per sota
- 2** Cap i coll rectes alineats amb l'esquena formant angle lleugerament inferior a  $180^\circ$
- 3** Espatlles relaxades
- 4** Zona lumbar totalment recolzada al respatller
- 5** Colzes propers al tronc formant angle  $90^\circ$
- 6** Canells rectes i relaxats i en línia amb avantbraços i mans
- 7** Cuixes paral·leles al terra i formant angle de  $90^\circ$
- 8** Peus recolzats al terra o reposapeus

