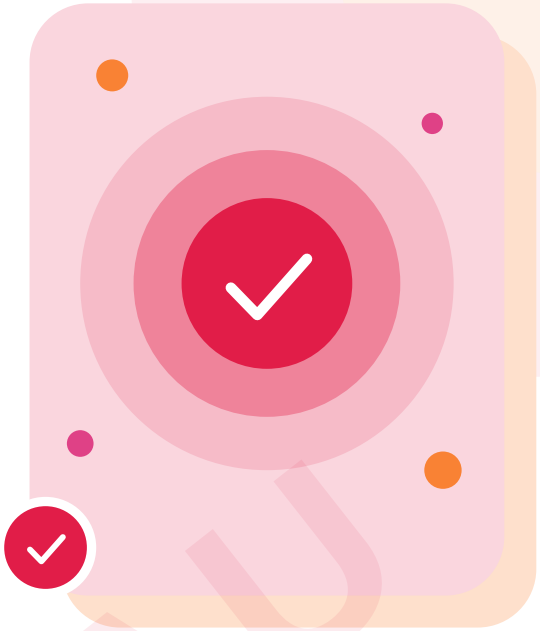
CHECKLIST · HEALTH WELLBEING

PRATINJAU GRATIS

Memperbaiki Postur Tubuh Setiap Hari



Postur tubuh yang baik dapat meningkatkan kesehatan fisik, rasa percaya diri, serta mengurangi nyeri. Gunakan panduan ini untuk memperbaiki postur tubuh Anda setiap hari.

- 12 langkah
- Siap cetak A4

NAMA	MULAI	TARGET SELESAI

1 Evaluasi Postur Tubuh Anda

Berdirilah bersandar pada dinding untuk memeriksa kesejajaran: tumit, pinggul, bahu, dan kepala harus menempel pada dinding.

TIP *Gunakan cermin atau minta bantuan orang lain untuk mengamati postur tubuh Anda demi mendapatkan masukan tambahan.*

2 Sejajarkan Posisi Kepala

Jaga posisi kepala tetap tegak dan hindari mencondongkannya ke depan untuk mengurangi ketegangan pada leher.

TIP *Bayangkan ada tali yang menarik bagian atas kepala Anda ke atas agar posisinya sejajar dengan benar.*

3 Tarik Bahu ke Belakang

Rilekskan bahu dan tarik sedikit ke belakang agar tubuh tidak membungkuk.

TIP *Angkat dan lepaskan bahu secara berkala untuk meredakan ketegangan yang menumpuk.*

PRATINJAU



PRATINJAU

Suka dengan desainnya?

Dapatkan versi lengkap: seluruh langkah dengan contoh dan tips, halaman refleksi, tanpa watermark.

Dapatkan versi lengkap