

# ΠΡΟΣΤΑΤΕΨΤΕ ΤΗΝ ΠΛΑΤΗ ΣΑΣ ΣΩΣΤΕΣ ΘΕΣΕΙΣ



Όρθιοι ή καθιστοί η σπονδυλική σας στήλη δεν πρέπει να εκτελεί στροφικές κινήσεις ό,τι δουλειά και να κάνετε.



Το καταλληλότερο ύψος για να αποθηκεύετε τα αντικείμενα που χρησιμοποιείτε πιο συχνά είναι το ύψος των ματιών σας.