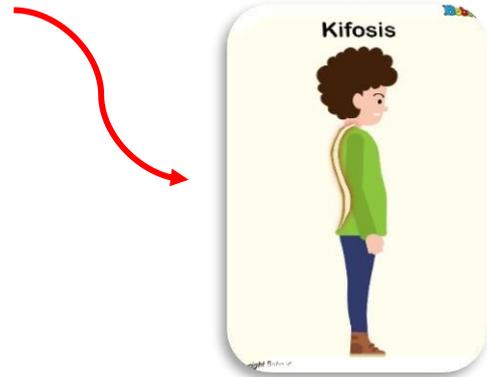


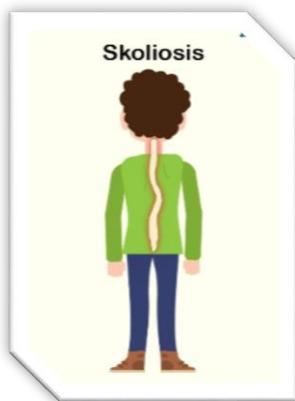
# Yu Perbaiki Cara Dudukmu!!

UNTUK MENCEGAH KELAINAN-KELAINAN PADA TULANGMU, SEPERTI:

- **Kifosis:** Kelainan tulang punggung membengkok ke belakang, dikarenakan kebiasaan duduk/bekerja dengan posisi membungkuk



- **Skoliosis:** Kelainan tulang punggung ke samping ini dapat terjadi pada orang yang menderita sakit jantung yang menahan rasa sakitnya sehingga terbiasa miring dan mengakibatkan tulang punggungnya menjadi miring



- **Lordosis:** Kelainan tulang punggung membengkok ke depan, kebanyakan orang yang mempunyai kelainan ini kebiasaan tidurnya yang buruk

