

# Måk rett - unngå ryggvondt

Slik anbefaler Norsk Kiropraktorforening at du måker snø. Snømåking er en av hovedårsakene til mye ryggplager og lange sykemeldinger.

- Kle deg godt
- Varm opp musklene
- Ikke stress
- Ta det som mosjon
- Ta mindre på spaden hvis snøen er våt.

Skyve/skufle rett fremover.



Lett bøyde knær.

6

Bena fra hverandre.

5

Rumpa litt ut, men ikke mye.

4

Naturlig svai i ryggen.

3

Bred armstilling.

2

Åpne skuldre.

1

Stiv rygg!

1

Ikke stå sånn!

2 Rette knær

- Om du får ryggvondt -kjøl ned området og kontakt kiropraktor.

Les mer om kiropraktikk, finn din nærmeste kiropraktor og se gode treningsøvelser på [www.kiropraktikk.no](http://www.kiropraktikk.no)