

पोशचर इंडिया

POSTURE INDIA

सही मुद्रा • स्वस्थ रीढ़ • दर्द-मुक्त जीवन

Sit Smart. Stand Tall. Move Every Hour.

Agra Moves Better - 2026



आपकी रीढ़ दिनभर काम करती है

YOUR SPINE WORKS ALL DAY

बैठना

चलना

उठाना

मुद्रा कोई 'pose' नहीं—शरीर की working position है।



अच्छी मुद्रा = आसान साँस, कम थकान

WHY POSTURE MATTERS

दर्द

थकान

आत्मविश्वास

आज की मुद्रा, कल की गतिशीलता बनाती है।



Neutral spine: न झुकी, न अकड़ी

FIND YOUR BALANCED SPINE

कान

कंधा

कूल्हा

एक सीध में—पर शरीर relaxed.

लंबे समय तक एक ही posture ही असली समस्या है।



बैठें समझदारी से

SIT SMART

पीठ supported

पैर ज़मीन पर

घुटने लगभग 90°

अभी अपनी कुर्सी पर यही तीन सुधार करें।



Screen आँखों के सामने

COMPUTER & LAPTOP ERGONOMICS



ऊपरी किनारा
आँखों की ऊँचाई

Laptop? Stand + separate keyboard.

20-20-20: हर 20 मिनट, 20 सेकंड दूर
देखें।

फोन आँखों के पास
कोहनियाँ सहारा लें

अब अपना फोन eye level तक
उठाएँ।

School bag हल्का, दोनों straps

SCHOOL BAG SAFETY

बैग: बच्चे के वजन का

लगभग 10-15%

दोनों straps • पीठ के पास

अनावश्यक किताबें आज ही निकालें।



पैर फैलाएँ

घुटने मोड़ें

वस्तु शरीर के पास

मुड़ते समय पैर घुमाएँ—कमर
नहीं।



कूल्हे सीट के पीछे

Headrest सिर के पीछे

घुटने हल्के मुड़े

हर 60-90 मिनट रुकें, चलें।

करवट: घुटनों के बीच pillow

पीठ: घुटनों के नीचे pillow

तकिया गर्दन को neutral रखे।



आपकी रीढ़ को movement पसंद है

MOVE EVERY HOUR

30-60 मिनट

उठें • चलें • stretch करें

अभी 30 सेकंड: कंधे घुमाएँ, ऊपर stretch करें।



मजबूत muscles, बेहतर posture

STRENGTH + BALANCE

Walk

Strength

Balance

योग उपयोगी है—पर नियमितता सबसे महत्वपूर्ण।



लाल संकेत: जाँच टालें नहीं

WHEN TO SEEK MEDICAL REVIEW

लगातार दर्द

सुन्नपन या कमजोरी

बढ़ता झुकाव / असमानता

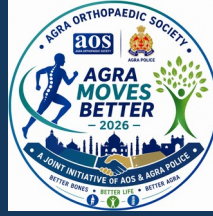
चोट, बुखार या रात का दर्द



- ✓ मैं सही बैठूंगा/बैठूंगी।
- ✓ मैं सीधा और सहज खड़ा रहूंगा/रहूंगी।
- ✓ मैं हर घंटे चलूंगा/चलूंगी।
- ✓ मैं फोन आँखों के पास रखूंगा/रखूंगी।
- ✓ मैं परिवार को सही posture सिखाऊँगा/सिखाऊँगी।



aos
Agra Orthopaedic Society



Sit Smart.

Stand Tall.

Move Every Hour.

धन्यवाद

www.aosagra.com

