

Välilevyn sisäinen paine alaselässä (L4-L5 taso) eri asennoissa. Luvut megapascalina.

Selällään maaten

0,1



Kyljellään

0,12



Seisten

0,5



Seisten etukumarassa

1,1



Istuen

0,46



©Osteomic

Istuen täydessä etukumarassa

0,83



Istuen takanojassa tuettuna

0,3



20kg painoa nostaessa selkä pyöreänä

2,3



20kg painoa nostaessa polvet koukussa

1,7



20kg painoa nostaessa, paino lähellä vartaloa

1,1

