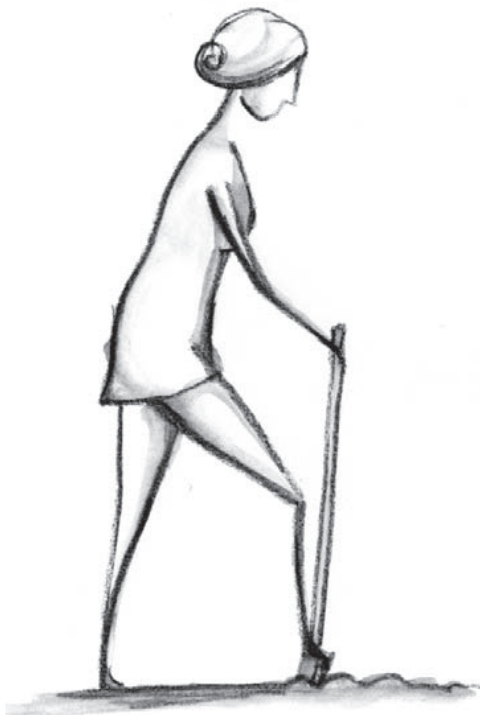


## Hogyan ássunk nagy erőkifejtés nélkül?

**ÍGY TEGYE!**



- MEGFELELŐ KEMÉNYTALPÚ CIPŐ SZÜKSÉGES, LEHETŐLEG GUMICSIZMA!
- AZ ÁSÓ A CSÍPŐIG ÉRJEN
- EGYENES DERÉKKAL LÉPÜNK AZ ÁSÓRA
- KISSÉ HAJLIK A DERÉK ÉS A TÉRD AMIKOR A FÖLDET KIEMELJÜK
- JOBB ÉS BAL LÁBBAL VÁLTVA LÉPJÜNK AZ ÁSÓRA

A helyes mozdulatsorban az egyenes testtartás mellett váltjuk a pozíciókat. Így több izomcsoportot használunk. Ne csak a derék izmait használjuk. Dolgozzon a csípő és a comb is!

**ÍGY NE TEGYE!**



Meghajolt testhelyzetben egy rövid ásónyéllel a kezünkben túlfeszítjük a hátizmokat és a derekat, amivel fájdalmat okozunk.



### Az Aflamin krém hatásos fájdalomcsillapító!

Aceklófenak tartalmú gyógyszer. Vény nélkül kapható a patikákban.

Almirall® RICHTER GEDEON

1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Tel: 505-7032