

Hogyan cipeljük a nehéz bevásárló szatyrot, hogy ne egyoldalú terhelést kapjon a gerincünk?

ÍGY TEGYE!



- ELŐNYÖS, HA MEGOSZTJUK A SÚLYT
- EGYENES LEGYEN A HÁT
- LEENGEDETT VÁLLAK
- KAROK A TÖRZS MELLETT LÓGNAK,
A RUHA OLDALVARRÁSÁNÁL

Helyes testtartásban a hát középső izmai tartják meg a gerincet, így egyenletes terhelés van a csigolyákon. A váll izmaiban és a csípőt tartó izmokban az egyensúly megmarad.

ÍGY NE TEGYE!



A csípőn megtámaszkodik a kar, görnyedt, előreesett vállakkal, egyoldali terheléssel megfeszül a nyak és a vállak izmai. A lapocka felső csücskénél égő fájdalom és görcs jelentkezik.



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