

# Hogyan emeljük fel a nehéz bőröndöt és hogyan tegyük be megfelelő testtartással az autóba?

ÍGY TEGYE!



- ENYHÉN HAJLÍTOTT TÉRDDEL COMBBÓL EMELÜNK
- EGYENES A DERÉK ÉS A HÁT, VÁLLAK LENT
- MEGEMELJÜK A BŐRÖNDÖT
- KAROK A TÖRZS MELLETT LÓGNAK
- CSOMAGTARTÓBA EMELÉSKOR TÉRDDEL NEKI-TÁMASZKODUNK AZ AUTÓ SZÉLÉNEK



Ilyenkor a hát középső izmai tartják meg a gerincet, egyenletes terhelés jön létre a csigolyákon, a kifáradás lassul.

ÍGY NE TEGYE!



Ne emeljen nyújtott lábbal, görnyedt háttal. Ilyenkor előre feszül a nyak, a gerinc nagy terhelésnek van kitéve.



## 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