

Hogyan vegyük fel a cipőnket helyesen?

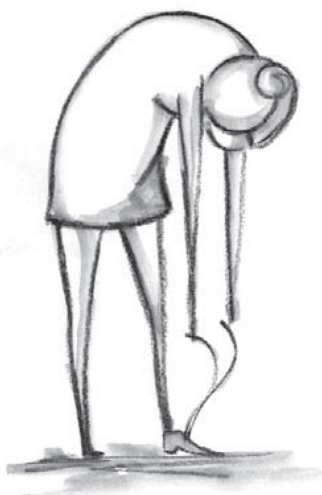
ÍGY TEGYE!



- HOSSZÚNYELŰ CIPŐKANÁLLAL NYÚLJUNK A CIPŐBE
- TEGYÜK KISSZÉKRE A LÁBAT ÉS OTT KÖSSÜK BE A CIPŐFŰZŐT
- HA NINCS CIPŐKANÁL: DERÉKBÓL MÉLYEN ELŐREHAJOLVA A KÉZ UJJÁVAL SEGÍTÜNK BELEBÚJNI A CIPŐBE

Ajánlott a cipőkanál és kisszék használata, lehetőség szerint kerüljük el a mély előreahajlást.

ÍGY NE TEGYE!



Derékból történő mély előreahajlásnál a derék túlnyúlik, az ágyéki izomzat túlnyúlik. Az erős előreahajlás miatt a fejbe vér tódul, felegyenesedéskor könnyen megsédülhetünk.



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