

Hogyan nyírjuk a fűvet a gerinc terhelése nélkül?

ÍGY TEGYE!



- VÍZSZINTES ALKARRAL, NYÚJTOTT CSUKLÓVAL
- EGYENES HÁTTAL TOLJUK A FŰNYÍRÓT
- NE ENGEDJÜK, HOGY A HÁT MEGGÖRBBÜLJÖN
- NE ENGEDJÜK, HOGY A FENÉK HÁTRA CSÚSSZON

A vízszintes alkar és a nyújtott csukló miatt a terhelés az izmokra és ízületekre kíméletesebb. A közel egyenes testtartás viszont a hátizmok és a gerinc egyenletesebb terhelését biztosítja. A fűnyírót leengedett vállakkal, egyenes testtartással, nyújtott csuklóval könnyebben tudjuk tolni, mivel így a fenék és hátizmok nagyobb erővel tudnak dolgozni és nem az ágyéki gerinc terhelődik.

ÍGY NE TEGYE!



A görnyedt hát izmai megnyúlnak, keveset dolgoznak, a nyak- és a tarkótájék izmai megfeszülnek. A hát helytelen tartása miatt a derék homorulata kiegyenesedik, nagyobb feszülésnek van kitéve. A túlfeszített csukló izmai kifáradnak, szalagok megfeszülnek.

● www.gerincmentor.hu Telefon: +36 30 636 0000 • E-mail: info@gerincmentor.hu • Web: www.gerincmentor.hu

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