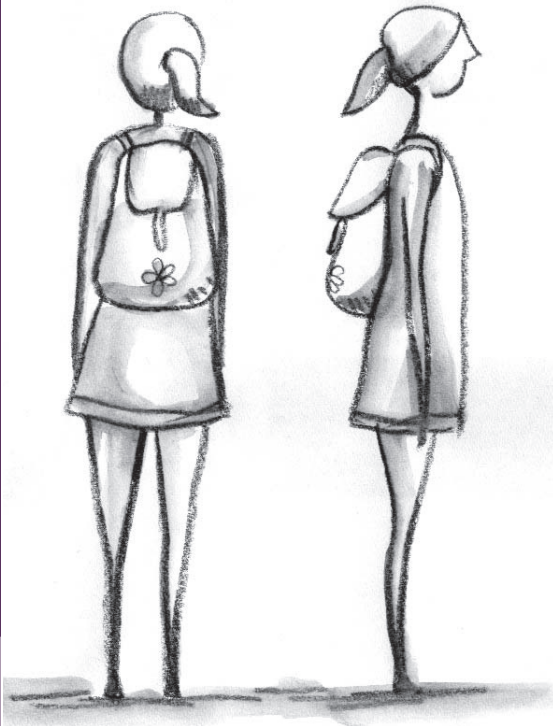


# Hogyan vigye a hátizsákot a gyermek, hogy ne ferdüljön a gerince?

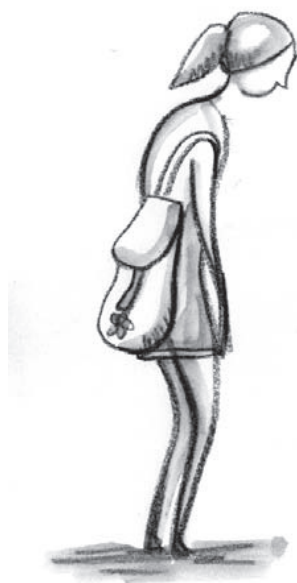
ÍGY TEGYE!



- KÉT VÁLLON ÉS A HÁT KÖZEPÉN TÁMASZKODIK, LÓG A HÁTIZSÁK
- KÉNYELMESEN LAZÁN LEENGEDVE TARTJUK A VÁLLAKAT
- A KAROK TEST MELLETT LAZÁN LÓGNAK, AZ UJJAK A COMB OLDALA FELÉ NÉZZENEK
- A FEJ, AZ ÁLL ÉS A TÖRZS EGYENES FOLYTATÁSBAN A TEST KÖZÉPVONALÁBAN LEGYEN

Mind a két vállon és a hát középső szakaszán egyformán támaszkodik a hátizsák. Ezért a váll körüli izmok terhelése kiegyenlítődik. A mellizmok nem tudnak megrövidülni, a karok test mellett maradnak, az ujjak a comb felé néznek, a kisujj is. Így a tarkó és az áll is visszakerül a test középvonalába. Kevés súly esetén a hátizsákot előlről is magunkra vehetjük, mert így biztos a vállak leengedése és a hát egyenesen tartása. Előre eső vállak esetében lecsúszik a hátizsák pántja a vállról.

ÍGY NE TEGYE!



Féloldalt vállra vetett hátizsák lelóg a derékig. Törzs kicsit befordulva előre, egyik váll magasabbra felhúzva. Karok előre ejtve test előtt lógnak. Hát púposan tartva, nyak izmok megfeszülnek, az áll kicsúszva előre. Mellizmok zsugorodnak a görnyedt tartás miatt.



## 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