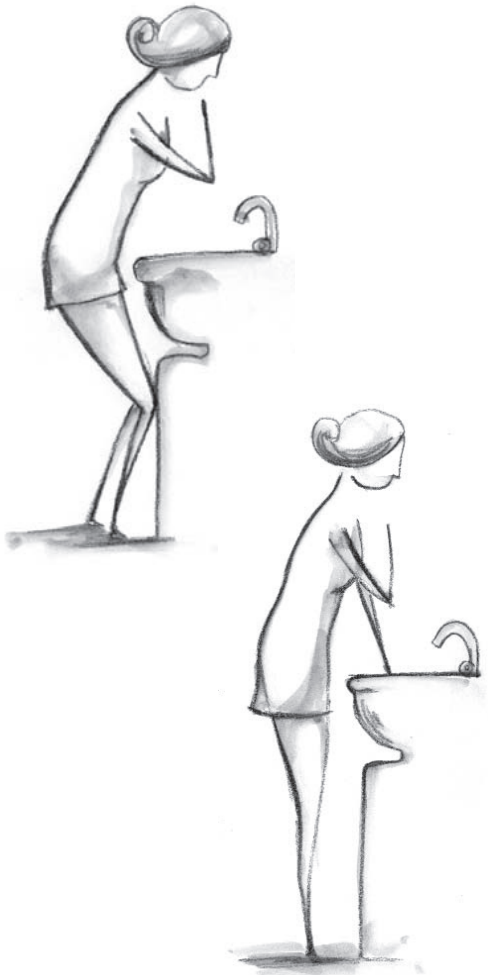


Hogyan mossunk fogat a kagyló előtt? A mosakodásra is érvényes!

ÍGY TEGYE!



- ALACSONY MOSDÓ ELŐTT, HAJLÍTOTT TÉRDEKKEL ÁLLJUNK
- EGYENES DERÉKKAL, FEJET ELŐRE HAJTVA MOSSUK A FOGUNKAT, VAGY ARCUNKAT
- MEGTÁMASZKODHATUNK AZ ALACSONY MOSDÓ SZÉLÉN IS
- KICSIT ELŐREDÖLVE DERÉKBŐL FOGAT MOSNI, ARCOT MOSNI

Hajlított térdnél, a far és a combizmok tartják meg testünk súlyának egyrészét. Ezért nem a derekunkon összegződik az összes terhelés.

Ha a kezünkön támaszkodunk akkor pedig oda tevődik át a testünk súlyának egyrésze. Így a fájdalmas lumbális szakaszt tehermentesíteni tudjuk. Mosdóval szemben állunk, kicsi terpeszben a lábak. Mind a két térdünket behajlítjuk, berogyasztjuk. Fejünkkel kicsit előre hajolunk a mosdótól fölé, és így végezzük a mosakodást vagy a fogmosást. Ha szekrény van a mosdó alatt, vagy beépített a mosdó, térdünket annak támasztjuk neki.

ÍGY NE TEGYE!



Amikor nyújtott térddel hajolunk előre, felsőtestünk súlya és a gravitáció nyomása megosztás nélkül egyszerre hat, gerincünk fájós alsószakaszának porckorongjainkra.



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