

Hogyan készüljünk a főzéshez kényelmesen? Így kell pucolni a zöldséget, krumplit és mindent.

ÍGY TEGYE!



- ÜLJÜNK EGY SZÉKRE ÜLVE VAGY TÁMASSZUK KONYHAASZTALNAK FENEKÜNKET
- A LEENGEDETT VÁLLAK, FELKAROK TÖRZS MELLETT, LAZÁN LÓGJANAK
- KÖNYÖKBEN HAJLÍTOTT A KAR, EGYENES A HÁT, ÉS A FEJ KÖZÉPTARTÁSBAN ÁLL

A vállakat csak akkor tudjuk jó helyzetben tartani, ha a hát középső izmait dolgoztatjuk, így a nyaki szakasz és a váll körüli izmok lazulni tudnak. Ezért a görcsös fájdalom oldódni tud, vagy eleve létre sem jön az izmokban a túlterheléstől.

ÍGY NE TEGYE!



Felhúzott vállak miatt nem dolgozik a hát középső izomzata, ezért azok megnyúlnak, elgyengülnek. Ellenben túlterhelődik, elfárad a váll felső izomzata, túlterhelődik a váll elülső fele és a nyaki szakasz, ezek okozzák később a szúrós görcsös panaszokat.

● 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