

Hogyan gyomláljunk kényelmesen a kertben?

ÍGY TEGYE!



- KÉNYELMES LESZ A GYOMLÁLÁS, HA HOSSZÚNYELŰ KAPÁVAL VÉGEZZÜK, VAGY SÁMLIN ÜLÜNK
- FELSŐTESTÜNKET MINDIG TARTSUK EGYENESEN
- LAPOCKÁKAT ZÁRJUK



Guggoláskor, kapával vagy sámlin ülve az ágyéki izomzatot kisebb megterhelés éri, a comb hajlító izmai nem feszülnek túl, a test kevésbé fárad ki. Ebben a helyzetben a fejbe kevesebb vér tódul. A hátizmok aktív részesei a munkának, a vállak kevésbé lógnak előre. Hosszú nyelű kapa használatával a huzamos hajlongást kiküszöbölhetjük.

ÍGY NE TEGYE!



Mélyen előre hajolva a földből tépi a gatz. A derék túlnyúlik, az ágyéki izomzat túlnyúlik, a comb hátsó, hajlító izmai állandó túlnyújtott helyzetben kifáradnak. Az erős előre hajlás miatt a fejbe vér tódul, a rekeszizom feltolódik, a légzés romlik. Hirtelen megemelkedésnél könnyen megszedülhet, fülzúgást érezhet. A hátizmok a hosszú hajlás után nehezen tudnak újra dolgozni, megrövidülni. Derékban sajgó fájdalom, nyomásérzés lép fel



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