

Hogyan használjuk a gyúródeszkát a konyhapulton megterhelés nélkül?

ÍGY TEGYE!



- HÁTUNK LEGYEN EGYENES
- LAZÁN TEST MELLETT LÓGNAK A KAROK, KÖNYÖKBEN HAJLÍTVÁ.
- NEM HAJOLUNK, BORULUNK RÁ A KONYHAPULTRA
- LENT TARTOTT VÁLLAK MELLETT NYÚJTJUK A TÉSZTÁT

Lehetőség szerint a konyhapulton és ne az asztalon dolgozzunk, így nem tudunk derékből mélyen előre hajolni. Figyeljünk arra, hogy az erőteljes munka során fenekünk nem csúszhat hátra ki és hasunkat nem nyomhatjuk előre. Nyújtás, sodrás, szaggatás közben így a középső hátizmoknak kell megfeszülni. Így már nem esik jól, ha a fej lóg és a vállak felhúzódnak. Ezáltal a felső háti szakasz izmai nem tudnak túlfeszülni, bemerevedni. Hasunkat nem engedhetjük előreesni, feneket hátra kicsúsztatni.

ÍGY NE TEGYE!



A nyak izmaival és felhúzott vállakkal próbálunk erőt kifejteni a gyúródeszkán lévő tészta kinyújtásánál. Így azonban ezek az izmok a hosszú ideig tartó feszített helyzet miatt túlterhelődnek. Ez okozza később az izmok görcsös fájdalmát, megrövidülését és kifáradását. Így hátban és a vállban fájdalom jelentkezik.

● 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