

Hogyan szedjük össze az apró játékokat hajlogatás nélkül?

ÍGY TEGYE!



- ERESZKEDJÜNK NÉGYKÉZLÁBRA VAGY GUGGOLÁSBA A SZŐNYEGEN
- EGYIK KÉZZEL SZEDJÜK A JÁTÉKOKAT
- MÁSIK KÉZEN TÁMASZKODJUNK
- CSERÉLJÜK A KEZEKET
- ÜLHETÜNK MINDKÉT SARKUNKON
- SARKON ÜLVE EGYENES DERÉKKAL ÉS HÁTTAL KÉT KÉZZEL DOBÁLJUK A JÁTÉKOKAT A DOBOZBA



Ezekben a testhelyzetekben a hátat, derekat oldal azonosan terheljük, az izomzat ezért kiegyensúlyozottan marad. A leengedett vállak segítik a hát középső szakasz izmainak erősödését. Egyben nem jön létre a tarkó izmainak feszülése, később nem tolódik ki az áll előre.

ÍGY NE TEGYE!



Púpos háttal, nyújtott térddel hajlogatva, vagy mindig az egyik farcsonton ülve helytelen a mozgás. Ha egyik lábat maga alá húzva, a másik lábat nyújtva tartva, oldalra hajolva éri el a játékot, és csak az egyik kezét használja, akkor egyoldalasan terheli izmait.

● 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