

# Hogyan játsszon a gyermek a szőnyegen helyes testtartásban?

ÍGY TEGYE!



- VÁLLAIT TARTSA LEENGEDVE
- HÁTA LEGYEN EGYENES
- FEJÉT A TÖRZSE FOLYTATÁSAKÉNT TARTSA
- MIND KÉT LÁBÁNAK SARKÁN CSÜCSÜLJÖN

Amennyiben két sarokra egyformán, vagy a sarkak közé ül be a gyermek úgy szimmetrikusan terhelődik a gerince melletti futó hosszú izmok kötege. Derekat meg tudja tartani, vállai nem esnek előre feje közepén marad. Álla nem szalad ki előre, a nyaka körüli izmok nem feszülnek meg erősen. Bármikor szívesen cserél majd testhelyzetet.

ÍGY NE TEGYE!



Rendszeresen, ha mindig ugyanazon láb sarkán ül a gyerek és úgy játszik, akkor a gerinc alsó szakaszának izmai nem egyformán terhelődnek. A hajlított láb csípője lebillen, ott megnyúlnak, gyengülnek az izmok, míg az ellenoldalon állandó feszülésben maradnak. Huzamosabb idő után ez a helyzet válik természetesé és a csere kényelmetlen húzódozó érzéssel jár. Leszokik a cseréről. Ez később a széken, kanapén való ülésnél is jelentkezik. Tanulni is ebben a helyzetben szeret majd.

● [www.gerincmentor.hu](http://www.gerincmentor.hu) Telefon: +36 30 636 0000 • E-mail: [info@gerincmentor.hu](mailto:info@gerincmentor.hu) • Web: [www.gerincmentor.hu](http://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