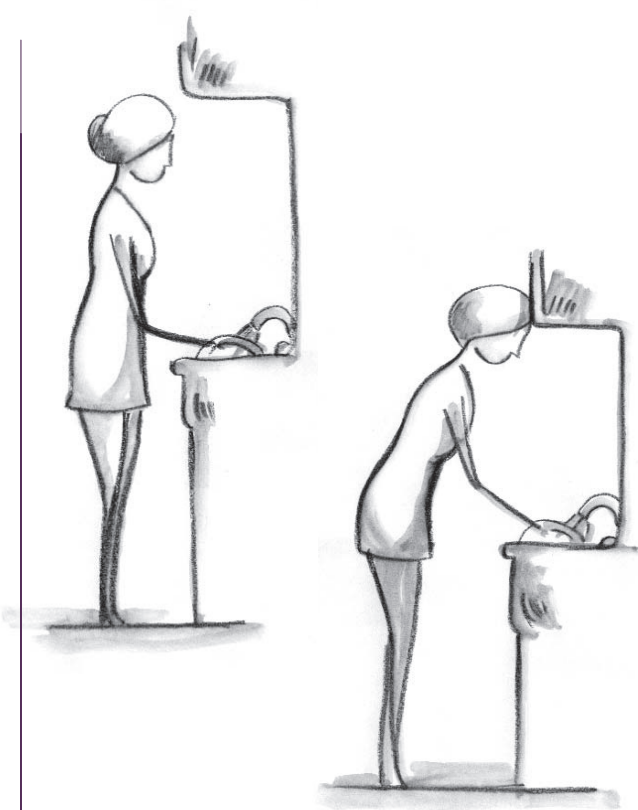


## Hogyan mosogassunk könnyedén?

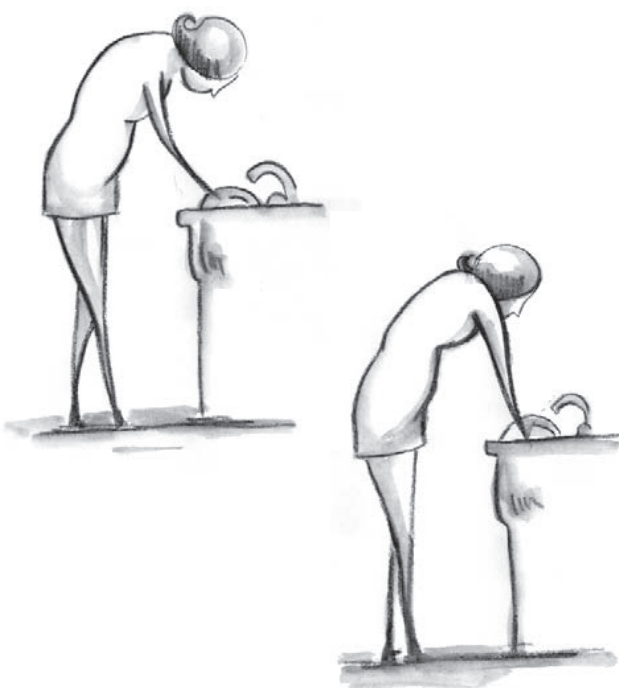
**ÍGY TEGYE!**



- BEHÚZZUK HASUNKAT
- VÁLLAKAT ENGEDJÜK LE
- A LAPOCKA ALSÓ CSÚCSAI KÖZELÍTSENEK EGYMÁS FELÉ
- FEJET TARTSUK EGYENESEN
- A FENÉK ZÁRÓIZMAIT SZORÍTUK ÖSSZE

A megtartott has, leengedett váll, összeszorított záróizmok, kicsit előrebillentett fej és egyenes hát mellett végzett munka során nem fáj sem a hát sem a derék. Hosszú időn keresztül tudunk mosogatni panaszok nélkül. A magas-nyúlánk háziasszonyok homlokkal a felső konyhaszekrény ajtajának nekitámaszthatják homlokkukat, így tehermentesíthetik hátukat és derekukat.

**ÍGY NE TEGYE!**



Púpos háttal lógó fejjel, előrehajolva belegörnyedve a mosogatóba dolgozunk. Így felsőtestünk súlya és a gravitációs erő mind a derekunkra hat nyomóerőként. Ezért rövid idő alatt elfárad a derék és ez "fájdalom" formájában jelentkezhet. Másik rossz lehetőség ha felhúzott vállakkal dolgozunk, ilyenkor kifárad a "csukjásizom" és azt érezhetjük mintha kilyukadna a hátunk vagy bemerevedne a nyakunk



### 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