

## Hogyan mossunk fel helyesen?

ÍGY TEGYE!



- EGYENESEN TARTJUK A DEREKAT ÉS A HÁTAT
- TÉRDEKET ENYHÉN HAJLÍTSUK BE
- LÁBAK EGYMÁS MÖGÖTT KIS TERPESZBEN LÉPÉS TÁVOLSÁGRA LEGYENEK
- VÁLLAKAT HÚZZUK FEL

A súly elsősorban a térdre kerül és azon keresztül a lábon át a talpakra, ha behajlított térdrel mossunk fel. Így nem terheljük derekunkat! A vállak lehúzása miatt a nyak és vállizmok normál tónusban dolgoznak, így nem lesznek feszesek, görcsösek.

ÍGY NE TEGYE!



Derékból előrehajolva nyújtott térdrel, vállak fül mellé húzva, könyökben hajlított karral erősen rányomjuk a felmosófa nyelét a padlóra. (A munka során egyre mélyebbre kell hajolni és egyre görcsösebben dolgozni.) Az erőkifejtés hatására a megterhelés a derékra és a vállakra kerül. Ezért a munka közben már érződik ezek fáradása. Majd a munka végén, felegyenesedéskor tompa nyomást érezni derékban. Ez olyan érzés mintha valami nyomná a derekat. A váll és a nyak közötti izmok pedig görcsösek, feszesek lesznek



### 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