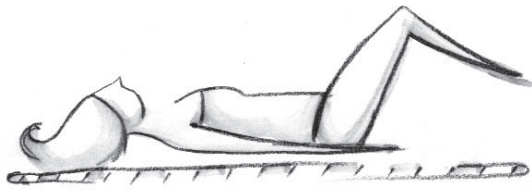
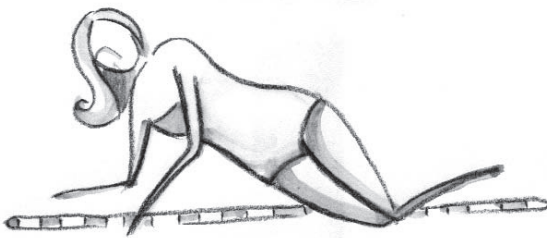


# Hogyan keljünk fel a napozóágyból lendület nélkül?

ÍGY TEGYE!



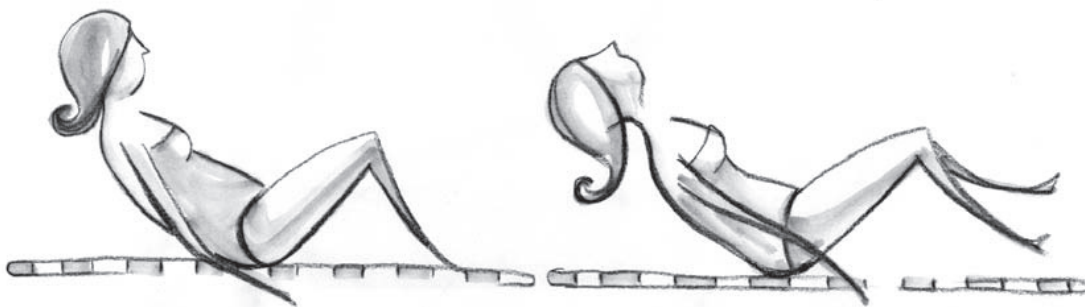
- FORDULJUNK HÁTUNKRÓL AZ OLDALUNKRA
- AZ ÁGYTÓL TÁVOLABBI TENYERÜNKRE TÁMASZKODUNK
- FELNYOMJUK TÖRZSÜNKET
- EZZEL EGYIDŐBEN A LÁBAKAT A FÖLDRE LEENGEDJÜK
- KICSÚSZUNK AZ ÁGY SZÉLÉRE
- KÉT KÉZZEL A COMBUNKRA TÁMASZKODVA FELTOLJUK MAGUNKAT



A helyes mozdulatsorban a kezünk segítségével csökkenthetjük a terhelést az ágyéki csigolyákon. Megkíméljük a gerinc csigolyáit, nem jön létre túlhúzás sem a nyaki sem az ágyéki szakaszon.

ÍGY NE TEGYE!

Ne üljünk fel hanyatt fekvésből egyenes törzssel. Ilyenkor a gerinc ágyéki szakaszának csigolyáit éri a legerősebb megterhelés. A hát és a váll izmai kevés segítséget tudnak adni. Megránthatjuk a nyakizmokat, ha erős lendülettel ülünk fel. Derékban erős húzás jöhet létre akkor is, ha az ágyon a lábat hirtelen átemeljük, de meghúzhatja a tomportájék izmait is.



## 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