

## Hogyan pakoljunk nehéz csomagokat az autó csomagtartójába?

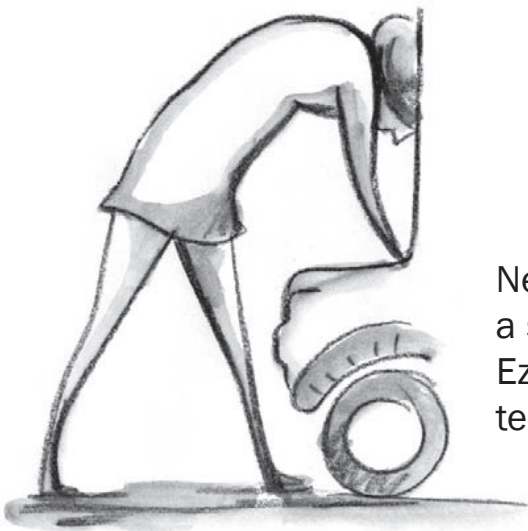
**ÍGY TEGYE!**



- HAJLÍTOTT TÉRDDEL COMBBÓL EMEJÜK FEL A CSOMAGOT
- FELHÚZZUK AZ AUTÓ SZÉLÉIG
- MEGTÁMASZTOTT TÉRDDEL ÁTEMEJÜK A SZÉLEN
- TÉRDBEN MEGTÁMASZTVA EMEJÜK BE AZ AUTÓBA

Azzal, hogy a csomagot a térdvel megtámasztva emelem, a teher a combokra tevődik és nem a gerinc alsó szakaszának csigolyáit terheli.

**ÍGY NE TEGYE!**



Ne nyújtott térdel, görnyedt háttal, belódítva a súlyt pakoljunk a csomagtartóba. Ezzel a derekunk, vállunk, nyakunk nagyon erős terhelést kap.

● [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® RICTER GEDEON

1103 Budapest, Gyömrői út 19-21. Tel: 505-7032