

Hogyan dolgozzunk a robotgéppel a konyhában?

ÍGY TEGYE!



- BEHÚZOTT HAS
- LEENGEDETT VÁLLAK
- A LAPOCKA ALSÓ CSÚCSAI EGYMÁS FELÉ KÖZELÍTENEK
- KAROK TEST MELLETT TARTVA
- FEJ EGYENESEN TARTÁSÚ
- A FENÉK ZÁRÓIZMAIT ÖSSZESZORÍTVA KELL MEGTARTANI

Helyes tartás mellett a robotgépet a középső hátizmokkal tartjuk meg. Hosszú időn keresztül tudunk így dolgozni, mert a nyak izmai nem tudnak megfeszülni, bemerevedni.

ÍGY NE TEGYE!



Púpos háttal lógó fejjel, fül felé húzott vállakkal, előrehajolva meggörnyedve tartjuk kezünkben a robotgépet. Így azonban ezek az izmok a hosszú ideig tartó feszített helyzet miatt túlterhelődnek. Ez okozza később az izmok görcsös fájdalmát, megrövidülését, és kifáradását. Ilyenkor olyan az érzésünk mintha kilyukadna vagy beszakadna a hátunk, esetleg lemerevedne 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