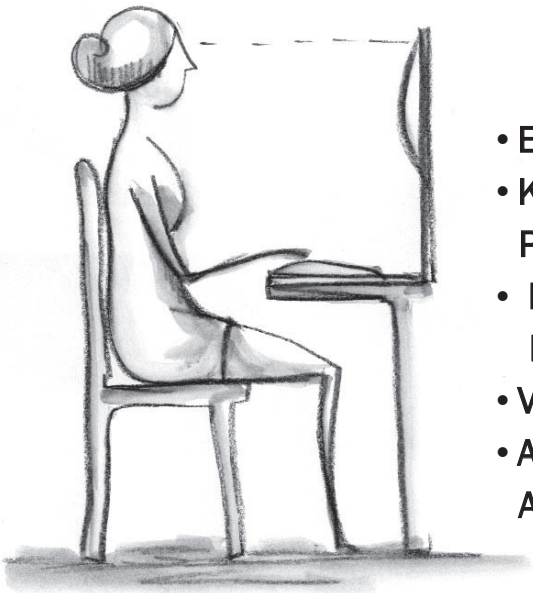


Hogyan ülünk helyesen a számítógép előtt?

ÍGY TEGYE!



- EGYENES HÁTTAL ÜLÜNK AZ ASZTAL ELŐTT
- KAROK AZ ASZTALON VAGY A SZÉK KARFÁJÁN PIHENNEK, TÁMASZKODNAK.
- LÁBAK A FÖLDÖN EGYMÁS MELLETT VAGY EGY KIS MAGASÍTÁSON AMI LEHET SÁMLI, DOBOZ, STB.
- VÁLLAKAT ENGEDJÜK LE
- A FEJ KÖZÉPTARTÁSBAN, ÁLLAK KICSIT BEHÚZVA A MELLKAS FELÉ

A vállakat csak akkor tudjuk jó helyzetben tartani, ha a hát középső izmait dolgoztatjuk. Ezáltal a nyaki szakasz és a váll körüli izmok lazulni tudnak. A görcsös fájdalom oldódni tud, vagy eleve létre sem tud jönni az izmokban. Féloldalasan, mindig egy irányba tekintve nem jó dolgozni mert az mindig az egyik oldal túlterhelésével jár együtt.

ÍGY NE TEGYE!



A görbe hát és a felhúzott vállak miatt nem dolgozik a hát középső izomzata, ezért azok megnyúlnak, és elgyengülnek. Ellenben túlterhelődik, elfárad a nyak és a váll izomzata. Túlterhelődik a váll elülső fele és a nyaki szakasz, ezek okozzák később a szúrós, görcsös kellemetlen panaszokat. Dohányzó asztal előtt ferdén ülve, a gép fölé gubbasztva, felhúzott vállakkal, a jobb kéz előre, befelé tartva “egerezik”. A nyak és a váll megfeszülve begörcsölnek, az állat előre nyújtva a nyakizmok kifáradnak, a tarkó tájon feszülő fájdalom jelentkezik, mely később fejfájásba mehet át. A derék az előregörnyedés miatt túlnyúlik, felálláskor kellemetlen húzó érzés jelentkezhet. A hosszú idejű hajlított helyzet miatt a csípő hajlító izmainak rövidülése jön létre. Fenék alá húzott egyik vagy másik sarokkal sem lehet ülni hosszasan. Rendszeresen kötelező a lábakat cserélni ha nem tud a rossz szokásról lemondani.

● www.gerincmentor.hu Telefon: +36 30 636 0000 • E-mail: info@gerincmentor.hu • Web: www.gerincmentor.hu



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