

# Hogyan végezzük a szőnyegtisztítást?

ÍGY TEGYE!



- NÉGYKÉZLÁB, TÉRDEN LEGYÜNK A SZŐNYEGEN
- BAL TENYÉRRE TÁMASZKODJUNK
- JOBB KÉZBEN KEFE VAGY SZIVACS VAN
- JOBB KÉZZEL DÖRZSÖLJÜK A SZŐNYEGET  
EKÖZBEN HÁTUNK KÖZÉPSŐ IZMAI DOLGOZNAK
- HASAT NEM ENGEDJÜK LÓGNI A SZŐNYEG FELÉ
- DEREKAT EGYENESEN TARTSUK
- FENÉK IZMOKAT ZÁRJUK



Vállat lehúзва, a hát nem púposodik ki. Karból és könyökből dolgozunk, ezért az erő a háta közepére hat. Nyak körüli izmok nem tudnak megfeszülni. Pocak megtartása (behúzása) miatt egyenes marad a derék, a has nem lóg le a föld fölé. A derék ezért nem kerül feszített homorú helyzetbe, és így nem tud létrejönni kifáradás ezekben az izmokban. A has behúzása miatt viszont a fenék izmainak erőteljesen kell feszülni így ott jelentkezhet izomláz. Az is egy lehetőség, hogy a sarkunkon ülünk, összeszorított fenékkal és úgy hajolgatunk előre egyenes háttal, és így dolgozhat mind a két kéz.

ÍGY NE TEGYE!



Az erő kifejtés miatt ha a válla felcsúszik a füle mellé, háta kerek, a nyak és a váll izmai feszesek, merevek és görcsösen fájdalmasak lesznek. Az előre lógó has miatt sok súly kerül a derekára, ezért az is megterhelődik, az is fájdalmas lesz. Hosszú térdelés után térdben és csuklóban is fáradtság, fájdalom jelentkezik. Ne tegye, hogy térdelve is púpos háttal tisztítja a szőnyeget!



## 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