

## Hogyan végezzük a szeletelést helyes testtartásban?

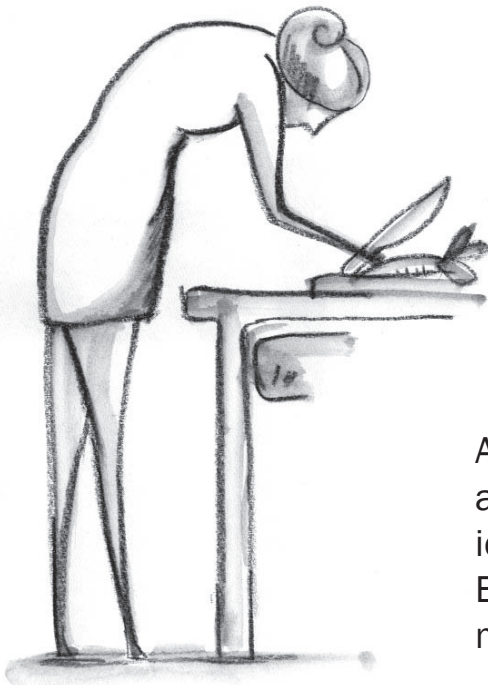
ÍGY TEGYE!



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

Hátunk egyenes, lazán test mellett lógnak a karok könyökben hajlítva. Szeletelés közben így a középső hátizmok feszülnek meg. Nem esik jól a fej lógatása és a vállak felhúzása. Ezért a felső háti szakasz izmai nem tudnak túl feszülni, bemerevedni. Hasunkat nem engedhetjük előre esni, feneket hátra kicsúsztatni.

ÍGY NE TEGYE!



A nyak izmaival és vállból próbálunk erőt kifejteni a szeleteléshez. Így azonban ezek az izmok a hosszú ideig tartó feszített helyzet miatt túlterhelődnek. Ez okozza később az izmok görcsös fájdalmát, megrövidülését, és kifáradását.



### 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