

Hogyan toljuk a talicskát derekunk erős megterhelése nélkül?

ÍGY TEGYE!



- COMBBÓL EMELJÜK A TALICSKÁT
- TÉRDÜNKET ENYHÉN HAJLÍTSUK BE
- DEREKUNKAT, TÖRZSÜNKET TARTSUK EGYENESEN

A hajlított térd miatt a comb izmai erősebben dolgoznak, a teher is a fark és a comb izmaira kerül. Egyenes hát mellett, a hát középső szakaszának izmai is dolgoznak.

ÍGY NE TEGYE!



Meghajolva, púpos háttal, nyújtott térdel és könyökkel ne emelje a talicskát. Nagyon megterheli az ágyéki gerincszakasz csigolyáit. Túlfeszül a térdhajlat, ami fájni fog. Pár óra, és jönnek a derékpanaszok.

● 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® RICTER GEDEON

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