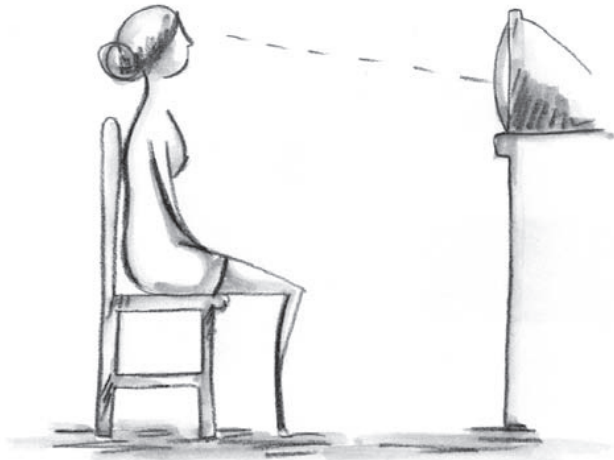


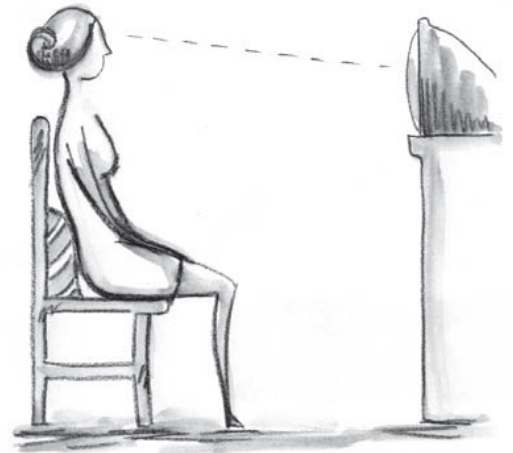
Hogyan töltsünk hosszabb időt a TV előtt?

ÍGY TEGYE!

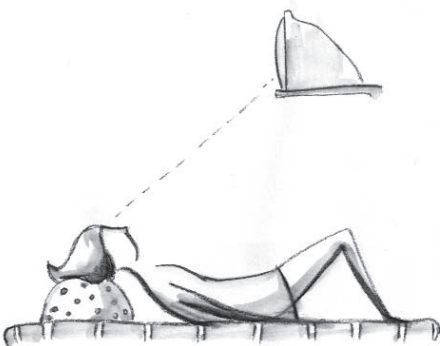
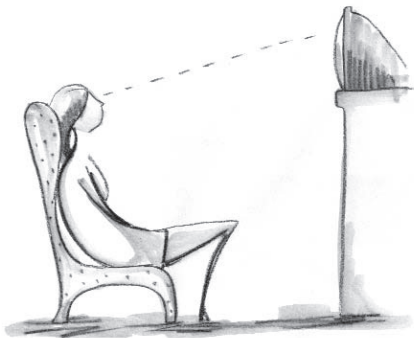


- JÓL TÁMASSZUK MEG A HÁTUNKAT, DEREKUNKAT
- SZEMMAGASSÁGBAN VAGY KICSIT ALACSONYABBAN HELYEZKEDJEN EL A TV KÉSZÜLÉK

Ha kényelmesen hátat megtámasztva, egyenes háttal, vállak lazán tartva, kezek az ölben vagy karfán pihennek, mindkét ülőcsonton egyformán ülünk, úgy az áll középállásba kerül. Ha fekvő helyzetben fél ülő helyzetben, megtámasztott derékkal nézi a televíziót, ügyeljen, hogy a nyak ne feszüljön előre.



ÍGY NE TEGYE!



Ne üljön a fotelben kényelmesen belesüllyedve, vállakat előre beejtve, ezért a hát kikerekedik, a derék szintén domborodik. Áll előre kicsúszik, amitől a nyakizmok erősen feszülnek. Nem jó, ha a TV magasan a szekrényre van feltéve, ezért magasra kell tekinteni. Az sem jó, ha fekvő helyzetben, lapocka megtámasztással, előre görnyedve, párnával kitámasztott fejjel nézi a készüléket.

● 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