

Hogyan vasaljunk, hogy ne fáradjunk el idő előtt?

ÍGY TEGYE!



- VASALÓDESZKA MAGASSÁGA
A CSÍPŐ MAGASSÁGÁBAN LEGYEN
- TEGYÜNK EGY SÁMLIT AZ EGYIK LÁBUNK ALÁ
- SZÉKEN ÁLLJON A RUHÁSKOSÁR
- HÁTUNK EGYENES
- LAPOCKA ZÁRT
- HASAT BEHÚZZUK

Akkor vasalunk helyes tartásban, ha ügyelünk a deszka magasságára, a láb alátámasztására és a ruháskosár elhelyezésére. Vasalás közben tartsunk pár perc szünetet.

ÍGY NE TEGYE!



Ne tegye, hogy görnyedt háttal, alacsonyra beállított vasalódeszkán, földre pakolt ruhákkal dolgozik mert a gerincben a helytelen testtartás miatt hamar jelentkeznek a fájdalmak.



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