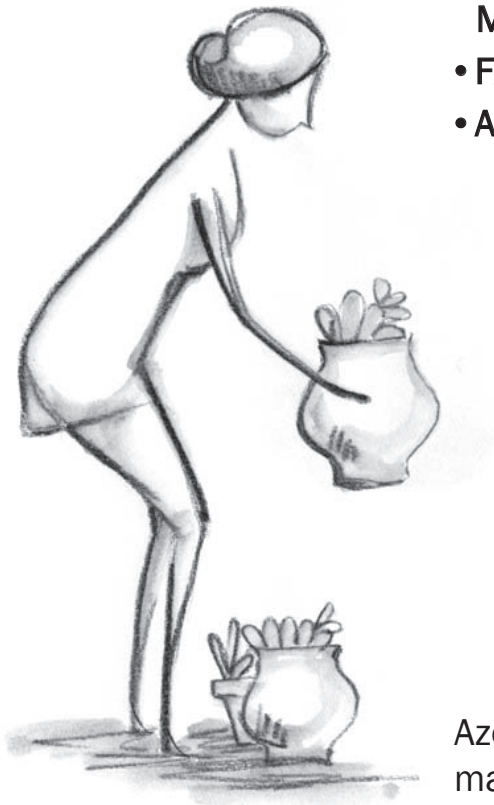


Hogyan emeljük fel virágcserepet és hogyan helyezzük egy magasabb bútorra?

ÍGY TEGYE!



- AZ EMELÉST GUGGOLÁSBÓL INDÍTSUK
- MAJD A TÉRD ÉS A KÖNYÖK ENYHÉN HAJLÍTVÁ MARAD
- FARIZMOK ZÁRTAK
- A SÚLYT A COMBOKRA HELYEZZÜK

Azért fontos a súlyt guggolásból indítani, majd a súlyt a combon megtartani mert ezzel a karok és a comb terhelődik. Így nem erőltetjük meg a vállakat, nyakat és a gerinc alsó szakaszát.

ÍGY NE TEGYE!



Ne emeljen nyújtott lábakkal, derékból előre hajolva, feneket kidugva. Minden súly így a váll körüli izmokra kerül.

● 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