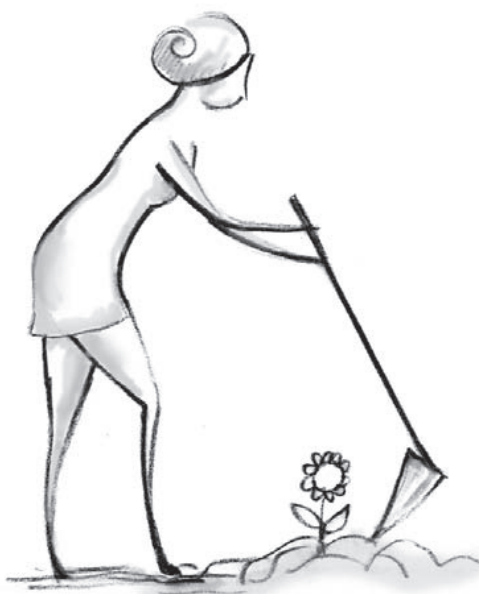


Hogyan kapáljunk könnyedén?

ÍGY TEGYE!



- A KAPÁNK LEGYEN HOSSZÚNYELŰ
- DEREKUNKAT TARTSUK EGYENESEN
- EGYIK LÁBUNKAT TÉRDBEN HAJLÍTJUK
- MÁSIK LÁB LÉPÉSTÁVOLSÁGRA, NYÚJTVA LEGYEN
- VÁLLAKAT LEENGEDJÜK

Ilyenkor derék tájék nem terhelődik hanem a combokra nehezedik a súly. Fenék izmai zártak. Végezhetjük a kapálást úgy is, ha mindkét lábunkat térdben hajlítjuk és a két láb között történik mozgás.

ÍGY NE TEGYE!



Ne nyújtott lábakkal kapáljunk és derékből mélyen előrehajolva mert hamar elfárad a derekunk. Főleg, ha a váll és a fej is előreesik.

● 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