

Hogyan emeljük ki tárgyakat a tároló láda mélyéről?

ÍGY TEGYE!



- TÉRDÜNKET HAJLÍTSUK
- DEREKUNKAT TARTSUK EGYENESEN
- A SÚLY A COMBRA ÉS A FENÉKRE HELYEZŐDJÖN
- HASUNKAT TARTSUK MEG

Helyes testtartásban nem a derekunkra nehezedik a súly, nem billen előre a medencénk, így a hasunk súlya sem billenti előre a testet.

ÍGY NE TEGYE!



Ne nyújtott lábakkal álljunk a láda mellett és ne görnyedt testtartással nyúljunk a mélybe mert minden terhelés a gerincünkre kerül és fájdalmat okoz.

● 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