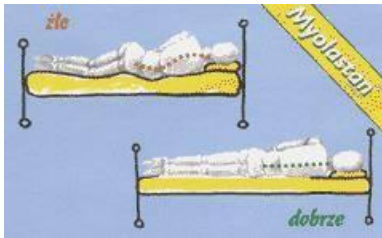


Dobre i złe pozycje przy czynnościach życia codziennego (zadbaj o swój kręgosłup).

Większość osób na co dzień wykonuje wiele prac w niewłaściwy sposób szkodząc swojemu kręgosłupowi. Często nie zwraca się na to uwagi, ale zastosowanie kilku prostych wskazówek pozwala dłużej cieszyć się sprawnym ciałem i zdrowym kręgosłupem, który nie boli.

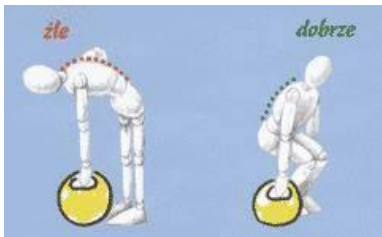
POPATRZCIE, POMYŚLCIE...



Materac nie może być zbyt miękki a poduszka zbyt wysoka.



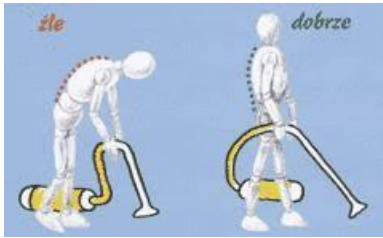
Lepiej rozłożyć zakupy do dwóch mniejszych toreb i nieść je w dwóch rękach, niż dźwigać jedną ciężką torbę.



Podczas podnoszenia ciężkich przedmiotów (10 kg!) warto pamiętać o prostych plecach i ugiętych kolanach.



Zobacz jak wygląda prawidłowa postawa podczas pracy przy biurku.



Zobacz jak wygląda prawidłowa postawa podczas odkurzania.



Zobacz jak wygląda prawidłowa postawa podczas prasowania.

A teraz coś specjalnie dla Was! Popatrzcie, jak powinna wyglądać prawidłowa postawa (siedząca i stojąca) podczas korzystania z telefonu komórkowego:





Zastosujcie zdobytą dzisiaj wiedzę podczas waszych codziennych

zajęć. Wasz kręgosłup będzie bardzo zadowolony !



