Správné a špatné zvedání břemen



Popis

Tato figurína názorně zobrazuje stavy páteře při správném a nesprávném zvedání. Pokud figurína zvedá břemeno správně, tj. pokrčí kolena a udržuje rovná záda, obratle zůstávají u sebe a břemeno je rovnoměrně rozloženo. Pokud figurína zvedá předmět s nataženýma nohama a tělem ohnutým dopředu, páteř se ohne a mezi obratli se objeví štěrbiny, v přední oblasti jsou silně namáhány, což vede k poškození plotének. Nepostradatelný demonstrační model pro každou praxi.

Rozměry: 23 x 15 x 15 cm