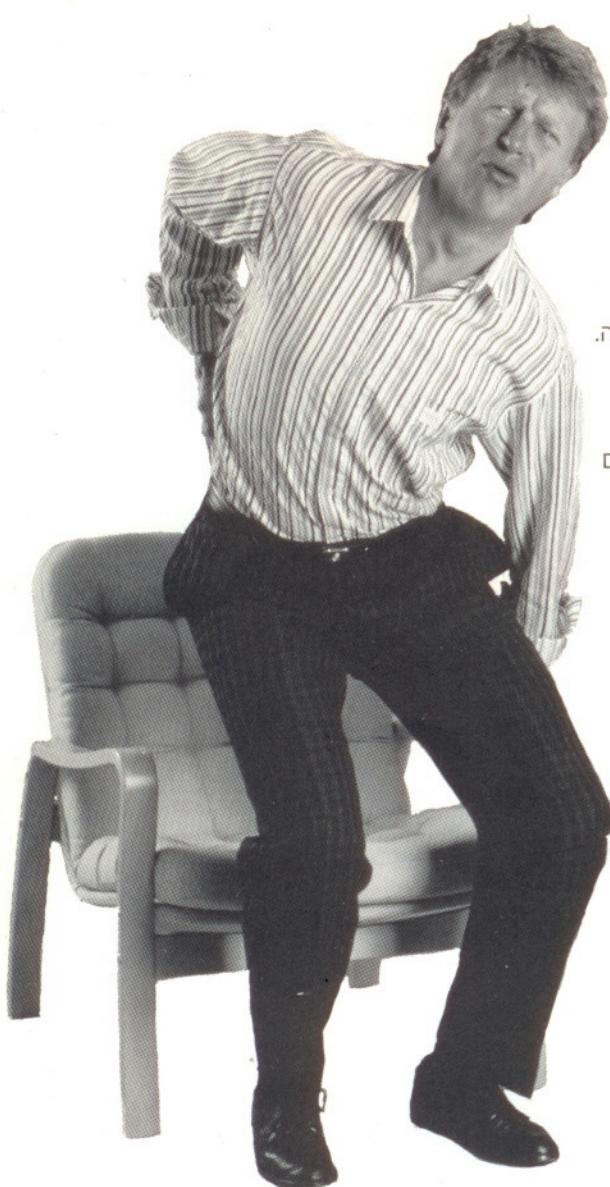


# כאבי גב ? כיצד להמנע מבעיות גב

רוב האנשים מבלים יותר ויותר את זמנה בישיבה, למשל: בעבודה, ברכב ומול הטלפזיה. לצערנו אנחנו נוטים לשבת בתנוחות אשר חושפות את גבנו ללחצים ומתחים בלתי רצויים, שבמקדם או לאחר מכן מובילים לבעיות גב המאופינות גם באבי צואר או ראש. צורתו הטבעית של עמוד השדרה היא צורת - S. יש חשיבות רבה לשמירה צורה זו גם בזמן ישיבה. ישיבה לא נכונה גורמת לחצים גוררים על עמוד השדרה ועקב כך סיכון גבוה לפתח בעיות גב.



צורות ישיבה לא נכונות הגרמות לבעיות גב.



צורות ישיבה נכונות – ללא מתח – תוך שמירה על צורתו הטבעית של עמוד השדרה בעזרת משענת הגב SPINA-BAC

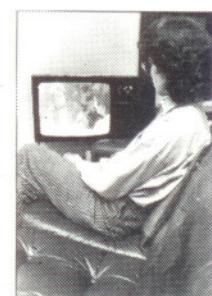
## SPINA-BAC®

המשענת המושלמת לשמירת גבכם.

המשענת פותחה בשבדיה בעזרתם של

מומחים אורטופדיים לטיפול בעיות גב.

קל לשימוש ... קל לנשיאה ...  
בבית, במשרד, במכונית ובטיישה  
אל תשאירו את גבכם ללא השגחה  
שמרו עליו בעזרת משענת הגב SPINA BAC



# SPINA-BAC®

## המירשם לבריאות גבכם

פגיעות גב וכאבי גב ניתן וחייבים למנוע.

הפתרון: משענת הגב SPINA BAC, אשר פותחה בשבדיה במוקזעים הטובים ביותר בטיפול בבעיות גב. המשענת זכתה להצלחה רבה ברחבי תבל כ מוצר איכותי גב, המשתמשים בה מראצים מאד מהקללה שהמשענת מעניקה להם והמומנים גורמים עליה את ההלל.

### התאיםו את המשענת לגבכם:

1. התירו את הרוכסנים בשני צידי המשענת לאורך כמה ס"מ. סובבו את מוט הכנון בעדרת שתי הידיים ב- $90^{\circ}$ . וודאו שהמוט שעון בתוך החירץ האמצעי משני הצדדים בצורה שווה.

2. הניחו את המשענת על כסא ושבו כשבכם צמוד היבט למשענת. הרגשו אם ישיבתכם נוחה.

3. במידה ואטם מרגשים שיש צורך לוסת את הציר, עשו זאת ע"י הרמתו או הורדתו לחירץ המתאים. בדרך זו משנים את מיקום נקודת הגובה של ה-S. אם עומק ה-S גדול מדי, סובבו את מוט הכנון חזרה ב- $90^{\circ}$  והמשענת תהיה שטוחה יותר. בתום הכוון ריכסו את הרוכסנים.

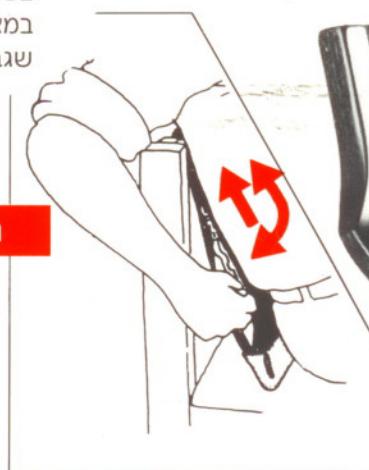


4. כאשר המשענת מוכונת לנוחיות גבכם השתמשו בה בכל מצב ישיבה ואפילו בחצי שכיבה. במצב זה יש להניח את המשענת באלאסן ולודוא שבכם שען עלייה במלואו.

### קל לנשיאה



### ניתן להתאמה



ניתן לקבל את המשענת עם רתמות לשימוש בסכאות גלגליים.

משענת ה- SPINA - BAC מיוצרת בשבדיה ורשומה כפטנט ושם מסחרי.



משקל: 1 ק"ג  
גודל: 42 x 30 ס"מ