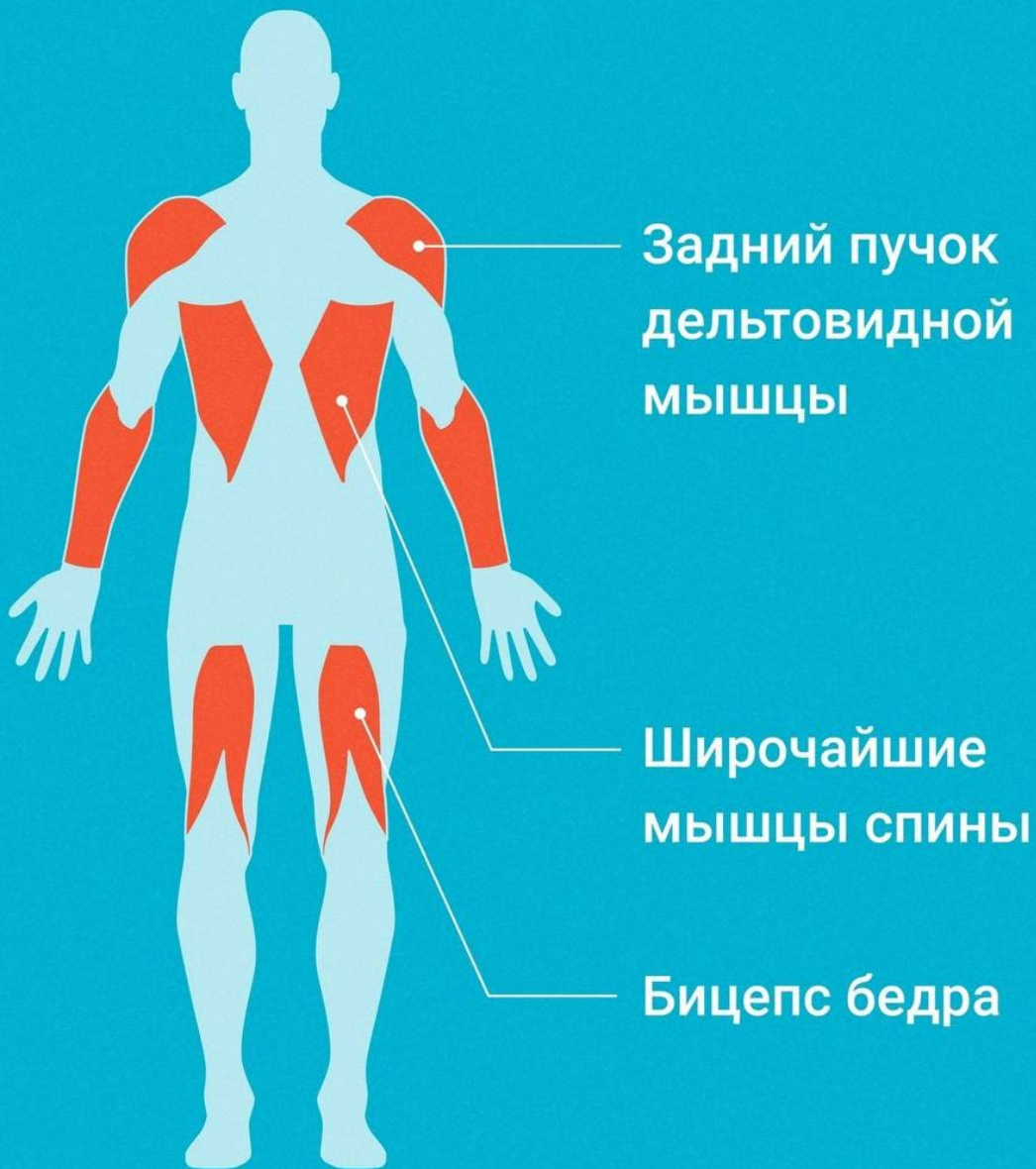


**КАКИЕ МЫШЦЫ
ПОМОГАЕТ УКРЕПИТЬ
УБОРКА СНЕГА
ЛОПАТОЙ**









За час при уборке
снега лопатой
сжигается около
440 ккал

Следите, чтобы
наклон тела был
минимальным,
а спина оставалась
прямой

Слегка присядьте
и, набрав снега,
поднимитесь,
чтобы ноги приняли
основной
вес



Работайте инструментом с длинным черенком, по высоте он должен быть примерно по плечо



Не используйте большую лопату и не загребайте слишком много снега за раз, лучше сделайте больше движений инструментом меньшего размера



Нельзя поднимать
нагруженную лопату
на вытянутых руках
и с поворотом
отбрасывать снег
в сторону



© АНО «Национальные приоритеты», 2021.
Источник: Минспорт России.