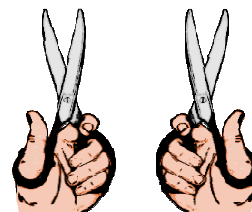


Útmutató balkezes ollóhoz

Miből állapítható meg, hogy egy olló balkezes?

A balkezes ollónak a bal oldali pengéje nyílik felfelé.



Mit kell tudni, ha először veszünk a kezünkbe balkezes ollót?

Előfordulhat, hogy nem fogjuk tudni azonnal megfelelően működtetni.

Az olló olyan eszköz, melynek helyes tartásmódját csak hosszabb idő alatt tudjuk elsajátítani. Így van ez gyerekkorban is. Segítségre, gyakorlásra van szükségünk.

Ha balkezesként hosszú évek óta jobbkezes ollóval vágunk, akkor lehet, hogy újra kell tanulnunk az ollóhasználatot. Ez egyénenként eltérő lehet. Van, akinek azonnal kézre fog állni és van, akinek először szokatlan, idegen lesz.

Mi ennek az oka?

A balkezesek egy része a jobbkezes ollót megtanulta **jobb kézzel** használni. Ilyen esetben nemcsak a balkezes olló működése, hanem a bal kézzel való munka is újdonság.

Azon balkezesek, akik a **bal kezükben** jobbkezes ollóval vágunk, kényszerűségből kifejlesztettek magunknak „valamilyen”, nem természetes módszert a jobbkezes olló használatához, mely idővel berögzült és normálissá vált számukra.

A berögzülés oka az, hogy az **izmoknak van memóriája**, ezért automatikusan beállnak a rendszeresen ismételt testtartásra. Így nemcsak, hogy újra végig kell menni a tanulási szakaszon, hanem még a rossz beidegződésektől is meg kell válni. Ez nem könnyű és nem is rövid folyamat.

Mindkét esetben **kitartásra van szükség**.

Hogy ne adjuk fel, tisztában kell azzal is lennünk, hogy az új tartásmód, módszer kezdetben kényelmetlen lesz, gyengébb minőségben fogunk teljesíteni, mint a már sokáig használt, de nem a kezünkbe illő eszközzel. Azonban a gyakorlások eredményeként látványos javulás következik be teljesítményünkben, hatékonyságunkban, izmaink, ízületeink állapotában, hangulatunkban. A sikerek hatására gyógyul testünk és lelkünk egyaránt.

Útmutató balkezes ollóhoz

Mi a helyes tartásmód?

1. A balkezes ollót vegyük a bal kezünkbe, az ujjainkat helyezzük vágási pozícióba, majd nyissuk szét.
2. Az összecsukás során a felső hurokban lévő ujjunkkal toló, az alsó hurokban lévő ujjunkkal húzó mozdulatot végezzünk, gyengéden, erőltetés nélkül. Így összesimulnak a pengeélek és élesen metszenek.

Sok sikert kívánok!

Amennyiben további segítségre lenne szüksége, forduljon hozzám bizalommal.

Szikora Melinda
üzletvezető, balkezes ergonómia specialista
www.balkezeseszkozok.hu
E: hello@balkezeseszkozok.hu, T: +36 30 286 0181