

Wpisany przez Marcin Pawłowski
czwartek, 29 kwietnia 2021 07:38

Dzień dobry.

Na dzisiaj zaplanowałem dla was kilka ćwiczeń korygujących wady postawy i pozwalających odciążyć nasz kręgosłup od ucisku osiowego.

Obciążenia jakim w ciągu dnia poddawany jest nasz kręgosłup mogą powodować bóle, dyskomfort, mrowienie.

Poniższe ćwiczenia pozwolą wam "naprawić" poszczególne odcinki kręgosłupa i porozciągać przykurczone mięśnie i więzadła.

Dbajcie o swój kręgosłup bo jego przeciążenia, nadmierna praca i nieodpowiednie pozycje mogą spowodować trwałe uszkodzenia.

A tego chcemy uniknąć!

Pozdrawiam. Marcin Pawłowski.

<https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ>