Witajcie!

Dziś proponuję wam ćwiczenia na mięśnie kręgosłupa w odcinku piersiowym i szyjnym. Nasz tryb życia i długie godziny spędzane na siedzaco przed komputerem sprawiają, że klatka piersiowa zamyka się, barki idą do przodu i powstaje wiele napięć w obrębie kręgosłupa szyjnego. Oto ćwiczenia które pomogą Wam zadbać o zdrowy kręgosłup.

https://www.youtube.com/watch?v=DpG3bZrMAWM

Pozdrawiam☺