

Terapia ruchem-ćwiczenia rozciągające mm grzbietu, korygowanie ustawienia kręgosłupa.

Teraz bardzo dużo czasu spędzamy przy komputerze albo przy biurku. Na pewno bolą was plecy dlatego proponuje kilka prostych ćwiczeń na krześle.

1. Usiądź bokiem na krześle. Umieść stopy płasko na podłodze.

– Weź głęboki oddech i wyprostuj kręgosłup.

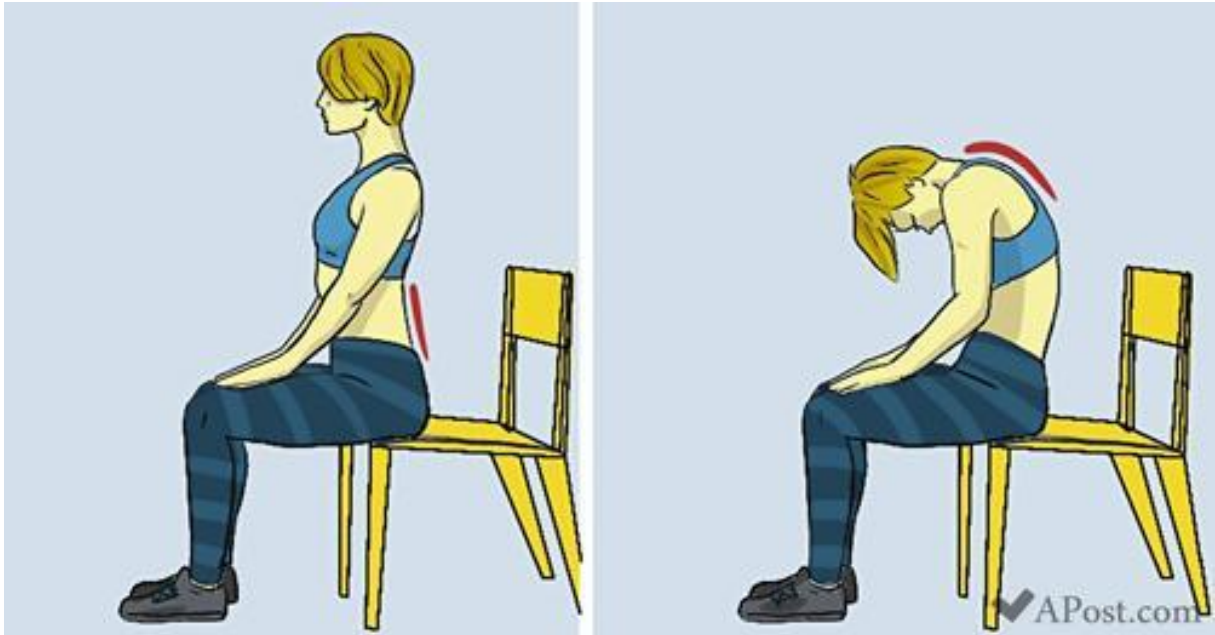
– Podczas wydechu skręć plecy w kierunku środka krzesła. Pamiętaj o wyprostowanych plecach, staraj się przy tym napinać brzuch.

– Trzymaj ręce na krześle z pilnuj ramion – powinny być one odchylone do tyłu, a nie do przodu.

– Pozostań w skręconej pozycji przez 30 sekund i spróbuj wykonać co najmniej pięć głębokich oddechów. Dopiero potem zmień pozycję.



2.



Usiądź na krawędzi krzesła, wyprostuj plecy i umieść dłonie na kolanach.

– Weź głęboki oddech, odchyl lekko ramiona do tyłu i rozciągnij klatkę piersiową.

– Następnie wydychaj powietrze i zwiń ramiona w kierunku klatki piersiowej.

Podczas zaokrąglania grzbietu, przesuń ramiona do przodu.

– Wykonaj osiem powtórzeń,

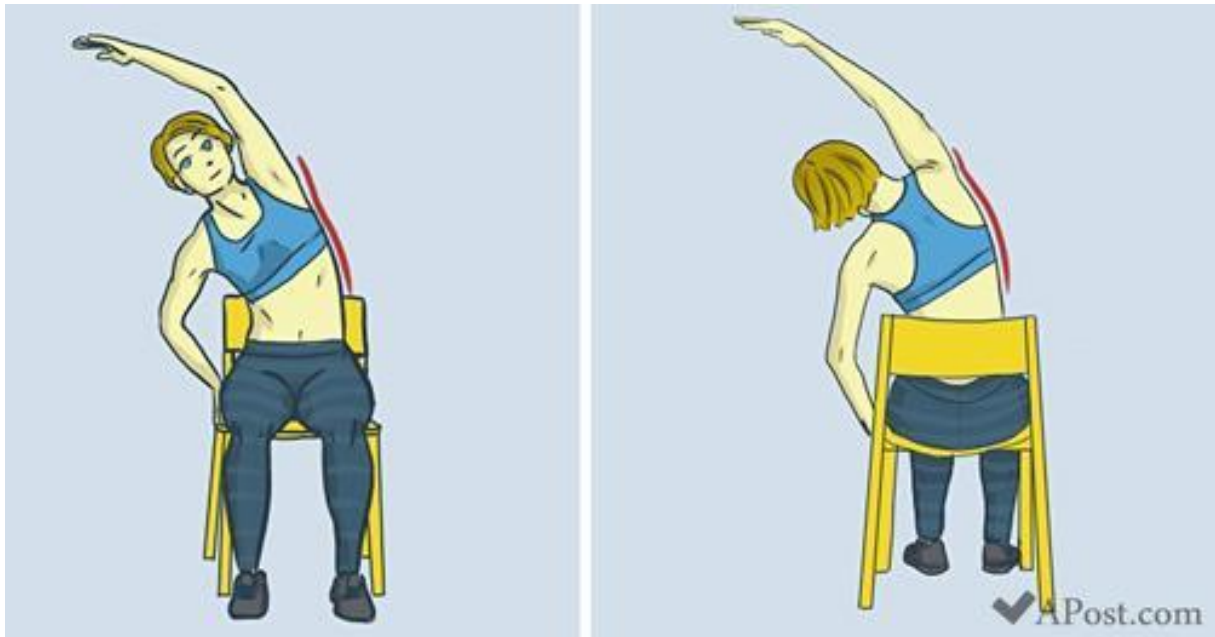
3.



Usiądź na krawędzi krzesła, ustaw stopy płasko do podłoża i rozstaw luźno ramiona.

- Umieść obie ręce za głową, zegnij łokcie i zablokuj ręce za szyją.
- Weź głęboki oddech, wyciągnij ręce i klatkę piersiową do przodu, a potem zrób wydech. Wróć do pozycji wyjściowej.
- Spróbuj wyciągnąć łokcie z powrotem tak daleko, jak to możliwe.

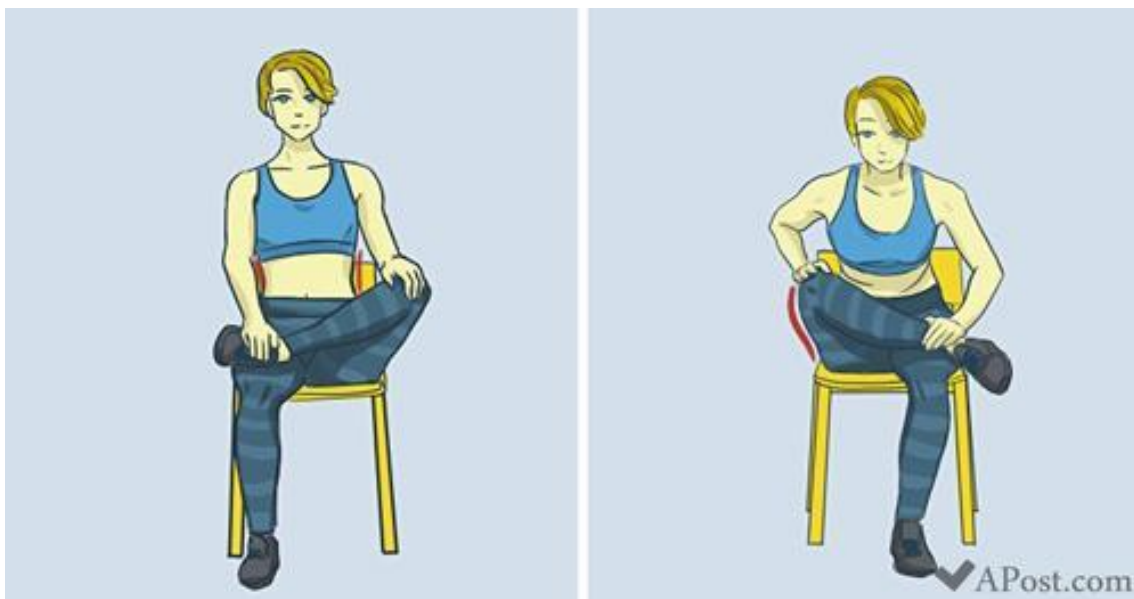
4.



Usiądź całą pupą na krześle i dociśnij plecy do oparcia. Wyprostuj plecy i ramiona.

- Trzymaj jedną dłoń przyciśniętą do krzesła, rozluźnij ramię.
- Następnie połóż drugą rękę prosto w górze i powoli zacznij zginać swoje ciało w drugą stronę.
- Staraj się, aby twoje ciało było tak proste, jak to możliwe i nie pochylaj się do przodu ani do tyłu.

5.



Usiądź na krześle z wyprostowanymi plecami i połóż prawą kostkę na lewym kolanie.

- Popchnij swoje ciało do przodu i jednocześnie naciskaj kolano
- Upewnij się, że plecy są wyprostowane i przytrzymaj przez 30 sekund.

<https://youtu.be/2BQCcljudZ8>