5 exercitii pentru picioare care alina durerile de spate, de sold si de genunchi in doar 20 de minute

Un articol de Maya

Orice proces de vindecare porneste de la temelie, si la fel stau lucrurile inclusiv in cazul picioarelor. Desi poate poate parea ciudat, tonusul general al picioarelor poate influenta sanatatea generala in multe moduri. Membrele inferioare lucreaza din greu in fiecare zi, chiar si pentru miscarile cele mai obisnuite. Sunt de departe cele mai solicitate segmente ale corpului.

Picioarele ne tin in echilibru si ne pun in miscare, asa ca daca le acorzi importanta cuvenita, ele te pot ajuta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com