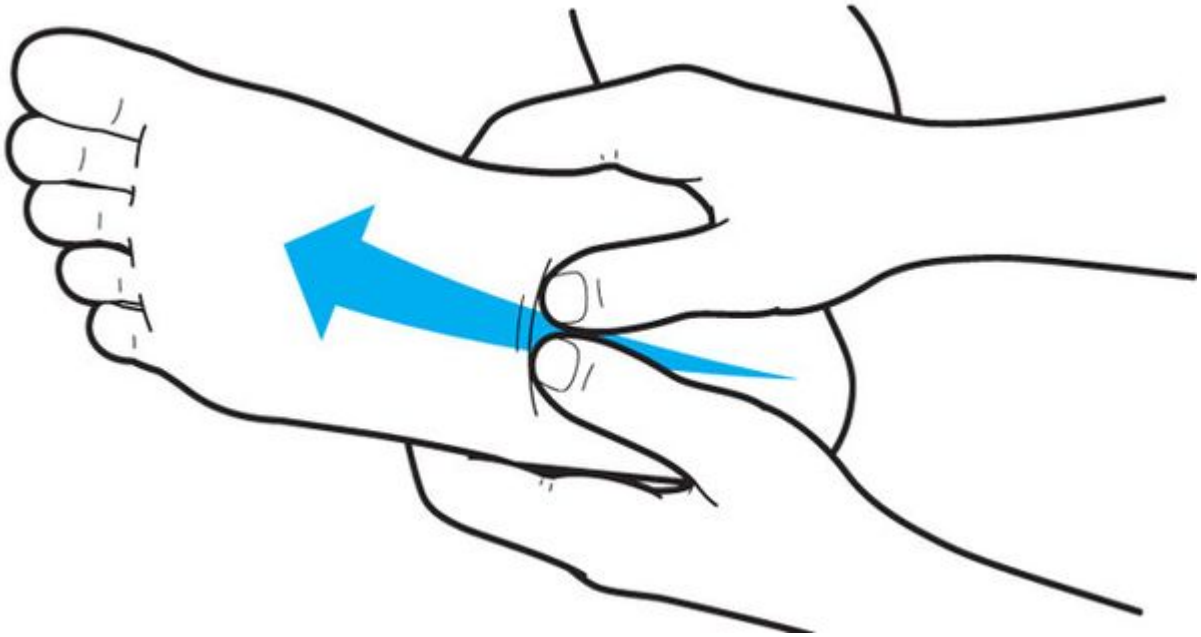
Cum sa scapi de durerea de calcaie cu trei miscari simple

Un articol de Calin Petru Barbulescu

1. Maseaza

Maseaza arca piciorului cu degetele mari, cu presiune, dar cu miscari ample si lente, dinspre calcai spre zona degetelor. Dupa un minut, schimba piciorul si repeta masajul si la celalalt.



2. Intinderi la perete dimineata



Stai cu talpile goale si apasa cu bratele pe un perete, aplecandu-te inainte. Intinde piciorul stang; ar trebui sa ai o senzatie de intindere la nivelul calcaiului si piciorului. Pastreaza pozitia pentru 30 de secunde. Schimba cu CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com