Exercitii simple pentru calmarea rapida a durerilor de ceafa!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Daca iti petreci fiecare zi la birou in fata calculatorului, cu siguranta ca stii deja pe pielea ta cat de problematica poate deveni suprasolicitarea gatului.
Centrul de reabilitare medicala „Master physical” a conceput o serie de exercitii destinate remedierii durerilor de gat si de ceafa survenite in urma suprasolicitarii musculaturii si a vertebrelor coloanei cervicale.
Iata cum poti scapa de dureri:

Exercitiul 1:

• Pozitia de pornire este fie asezat pe scaun, fie pozitia „drepti”. CITESTE IN CONTINUARE
Sursa: secretele.com