

Seven fantastic exercises to give you a healthy spine

Back pain is no joke. Regardless of whether someone has a highly active lifestyle or is completely lazy, every one of us risks damaging our spine through our everyday activities. Luckily for you, we've found a few simple, but very effective exercises which are guaranteed to help you get rid of back pain you might experience.

	Exercise 1 Lie on your back. Bend your right leg at the knee. Stretch out your left leg above your head. Grasp it with both hands under the knee, and pull it towards your torso. Hold this pulling motion for 30 seconds. Repeat this exercise twice for both legs.
	Exercise 2 Lie on your back and bend both legs at the knee. Grasp your left leg with both hands at the knee and pull it towards your torso. Hold the position for 20 seconds. Repeat the exercise twice for both legs.
	Exercise 3 Lie on your back. Stretch your right arm out to the side, at a right angle to your body. Stretch your left leg out so that it is straight. Try to stretch your right knee towards your left side, so that it almost touches your left hand. Hold this position for 20 seconds. Repeat the exercise twice for both knees.

	Exercise 4 Lie on your back and bend your left leg at the knee. Place the lower half of your right leg crosswise over your left thigh, with your knee pointing out sideways at a right angle. Carefully pull your left leg towards your head. Hold this position for 30 seconds. Switch the position of your legs and repeat.
	Exercise 5 Lean on the floor on your using your right knee and stretch out your leg behind you. Your left leg should be bent at the knee. Hold this position for 30 seconds. Repeat the exercise with the position of your legs changed.
	Exercise 6 Lie on your right side. Bend your left leg at the knee, grasping your ankle with your left hand. Carefully pull on your ankle with your hand, thereby tensing the muscles in your left thigh. Your spine should not be bent to any great extent. Hold this position for 30 seconds. Then lie on your left side and repeat the exercise.

	Exercise 7 Stand arms' length from a table. Bend your upper body forward, slightly bending your legs at the knees, to the point where you can touch the edge of the table with both hands. Your arms should be stretched out and your head at the level of your shoulders. Hold this position for ten seconds. Then stand up straight and bend your body to each side, one after the other.
---	---

Once you've done all this, we promise you'll fee great!



pandawhale

Photo credit: Vera Golubeva

Sursa: [brightside.me](https://www.brightside.me)

Exercitiul „Pestele de aur” face adevarate minuni pentru coloana vertebrala!

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Sanatatea coloanei vertebrale este esentiala pentru un trup

sanatos. Celebrul vindecator japonez Katsuzo Nishi mereu atragea atentia asupra faptului ca multe dintre cauzele bolilor unui pacient trebuie cautate la nivelul coloanei vertebrale. El recomanda cu incredere practicarea zilnica a exercitiului „Pestele de aur”.

Acest exercitiu intareste coloana vertebrala si are efecte benefice asupra starii generale de sanatate.

In ce consta unicitatea acestui exercitiu?

Exercitiului CITESTE IN CONTINUARE

Sursa video: [youtube.com](https://www.youtube.com)

Sursa articol: [secretele.com](https://www.secretele.com)

Imbunatatesti postura corpului si scapa de durerea de spate cu ajutorul acestui exercitiu

Un articol de Calin Petru Barbulescu

Durerile de spate se instaleaza din cauza posturii corporale incorecte, care suprasolicita vertebrele si musculatura lombara. Ele pot aparea inclusiv ca urmare a stresului si a oboselii.

Daca suferi de aceste dureri, si nu poti sa adormi din cauza lor, vei gasi mai jos un exercitiu simplu si eficient pentru

tine, exercitiu pe care il poti parcurge intr-un timp foarte scurt.

Citeste mai jos cum sa-l faci!

Inainte de toate, iata mai jos trei motive simple pentru care ar trebui sa ai grija de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Reteta care te scapa peste noapte de durerile articulare

Un articol de Cristian Iacov

Multi dintre voi poate ca suferiti de dureri articulare, dar foarte putini sunteti constienti ca pentru aceste probleme exista un remediu foarte eficient si la indemana in orice gospodarie: lamaia.

Vezi mai jos cum sa utilizezi lamaia pentru a scapa de durerile articulare!

Lamaia este recunoscuta pentru aroma sa revigoranta si efectele sale de intinerire, dar proprietatile sale curative sunt mult mai ample. Lamaia se numara printre ingredientele cele mai versatile, oferind un spectru larg de CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Imbunatateste-ti postura, scapa de durerile de spate si slabeste fara sa te infometezi utilizand un simplu exercitiu japonez

Un articol de Cristian Iacov

Majoritatea viseaza la un mod cat mai usor si rapid de a pierde in greutate, iar noi in mod constant ne spunem ca este imposibil. Pare prea simplu ca sa fie adevarat!

Cu toate acestea, in ultimii 10 ani, un medic japonez, dr.Fukutsudzi, ajuta femeile sa piarda in greutate intr-un timp record. Cel mai interesant lucru este ca metoda sa de slabit este fara dieta sau exercitii epuizante si fara sa scoti bani din buzunar si pe langa slabit, te vei alege si cu o postura naturala a corpului dar si CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Patru exercitii simple pentru eliminarea durerilor de spate!

Un articol de Cristian Iacov

In cazul in care te confrunti zilnic cu dureri de spate si

orice ai incercat pana acum, pur si simplu nu te-a ajutat deloc, de azi inainte nu va mai fi asa intrucat Echipa Secretele iti va dezvalui un set de 4 exercitii pe care sa le faci chiar la tine acasa, seara dupa ce te intorci de la serviciu, exercitii ce te vor ajuta sa scapi de dureri fara ajutorul calmantelor.

Citeste mai jos despre ce exercitii este vorba si cum sa le faci la tine acasa:

1. Exerciitii de stretching pentru solduri CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com

Cel Mai Puternic Tratament Impotriva Durerilor de Spate – Iti Trece Durerea Instant

Un articol de Cristian Iacov

Fiind afectat zilele trecute de o durere cumplita de spate, probabil din cauza vremii, am tinut sa caut neaparat un tratament pentru a ma scuti de aceste dureri care nu incetau, inclusiv noaptea.

Am tot cautat, pana cand am gasit un tratament natural, o crema care pur si simplu “mi-a luat durerea cu mana”. Cand spun asta, mi-o asum cu toata raspunderea..

Dupa ce am folosit-o (mi-am aplicat seara inainte de culcare) pot sa va spun ca a fost prima noapte, dupa nenumarate nopti, in care am CITESTE IN CONTINUARE

Cum sa vindeci sciatica in cateva minute chiar la tine acasa

Nu exista nici o modalitate usoara de a explica durerile persoanelor care sufera de sciatica, tratamentul specific al acestei probleme de sanatate fiind, de asemenea, destul de periculos.

Sciatica are nevoie de medicamente speciale si terapie fizica, ce se presupune a calma durerea. Din pacate, terapiile regulate pot fi dificile, dureroase si frustrante.

Urmariti clipul video de mai jos pentru a invata cum puteti calma durerea, fara a vizita terapeutul. Cu siguranta CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: www.secretele.com

Sursa video: www.YouTube.com