Redu rigiditatea musculara si articulara cu 50%, facand aceste 3 miscari simple

Un articol de Calin Petru Barbulescu
Pe masura ce imbatranim, muschii din corpul nostru devin tot mai rigizi si reduc flexibilitatea articulatiilor, cauzand incordarea gatului sau dureri de spate. Din fericire vei putea reduce incordarea muschilor si creste flexibilitatea cu aceste trei miscari simple.

1. Miscari ale gatului din pozitie asezat.

Muschii gatului sunt mereu activi, asa ca este posibil ca aceasta zona sa resimta incordarea, disconfortul si durerea acuta. Acestea pot duce si la dureri constante de cap sau de spate. CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com