Imbunataste-ti 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