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. Exercitii de stretching pentru solduri CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com