Spune la revedere durerilor de ceafa si de umeri cu acest exercitiu simplu

Un articol de Cristian Iacov

Suferi de dureri de ceafa si de umeri? Daca da, afla ca nu esti singurul. Aceasta afectiune este foarte raspandita astazi, ea survenind, in mare parte, ca urmare a stilului nostru de viata tot mai nesanatos.

Nu te panica: exista un exercitiu simplu care s-a dovedit ca poate reduce durerile si disconfortul resimtit in aceste zone in 50% din cazuri. Si, ca bonus, adaugand acest exercitiu in programul tau zilnic de miscare vei putea obtine, de asemenea, o postura mai buna, care va face ca CITESTE IN CONTINUARE

Sursa: secretele.com