

Растяжка после длительного сидения

Этот комплекс предназначен для тех, кому приходится длительное время проводить сидя. Сидячее положение вызывает приток крови к голени и ступням, вызывает напряженность в задних мышцах бедра, затекание и онемение мышц спины и шеи. Растяжки улучшат циркуляцию крови и помогут расслабить области тела, в которых накопилось напряжение от продолжительного сидения.

Примерно 4 минуты

