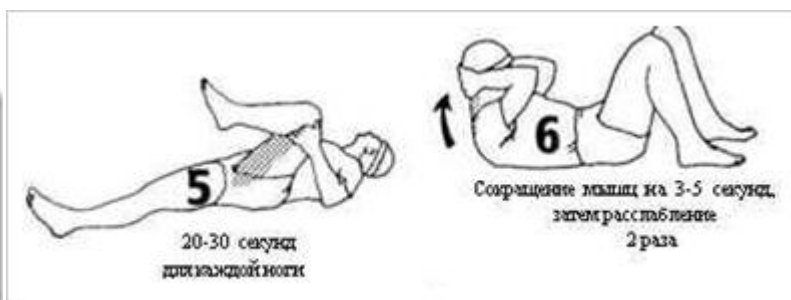
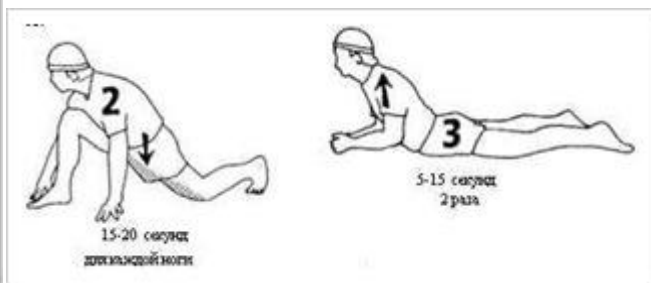
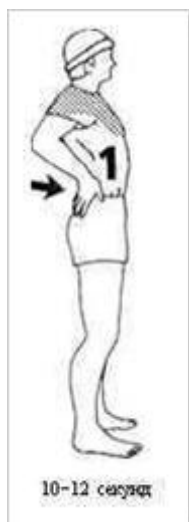


Растяжка для снятия напряженности в пояснице

Эти упражнения предназначены для снятия мышечных болей в пояснице и уменьшения напряженности в верхней части спины, плечах и шее. Наилучшие результаты можно получить, если выполнять комплекс каждый вечер перед отходом ко сну. Удерживайте только те позы, которые доставляют вам удовольствие.

Примерно 6 минут





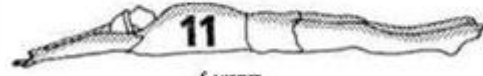
8
Плавно покачайте
к обе стороны
15-20 раз



9
15-30 секунд
для каждой ноги



10
10-15 секунд
для каждой ноги



11
5 секунд
2 раза



12
10-15 секунд
2 раза