

Ćwiczenie rozciągające i wzmacniające kręgosłup

Wyprostuj ręce w stawie łokciowym i spleć palce tak, żeby wnętrza dłoni skierowane były do siebie (w tzw. koszyczek). Wydłuż kręgosłup i unieś ręce wysoko nad głowę, przytrzymaj 5-10 głębokich oddechów, a następnie opuść. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie. Możesz też wykonać to ćwiczenie wykonując skręt tułowia – raz w jedną, raz w drugą stronę.

