

Niecodzienne i rzadkie ćwiczenia na kręgosłup | Znasz je?

Bóle kręgosłupa spowodowane mogą być wieloma różnymi czynnikami. Mogą powstawać wskutek siedzącego trybu życia, braku ruchu lub chorób zwyrodnieniowych i nowotworowych. Przypadłość ta dotyczy zarówno kobiet jak i mężczyzn, chociaż budowa anatomiczna kobiet predysponuje je do częstego doskwierania bólów kręgosłupa. Kobiety mają o wiele słabsze mięśnie niż mężczyźni, dlatego kręgosłup jest w większym stopniu narażony na różnego rodzaju przeciążenia. Dodatkowo u kobiet wycięcie kręgosłupa w odcinku lędźwiowym jest pogłębione, co przyczynia się do dolegliwości bólowych w tej okolicy. Bóle kręgosłupa można zminimalizować poprzez zmianę swoich nawyków. Duże znaczenie ma prawidłowa postawa w trakcie siedzenia. Nie należy lekceważyć bólów kręgosłupa! W przypadku bólu nieznanego pochodzenia należy zawsze konsultować się z lekarzem. Ponadto nie należy na własną rękę zwalczać dolegliwości i eksperymentować, ponieważ możemy pogorszyć sytuację.

Zapraszam do ćwiczeń:

<https://www.youtube.com/watch?v=ebbOFg7KA9k>