5 Ιουλίου 2016

Πώς να προσέχετε την πλάτη σας

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Image not found or type unknown

prosoxi-stin-plati

Image not found or type unknown

θα πρέπει οπωσδήποτε να προσέχετε πάντα την πλάτη σας κάνοντας τα εξής:

Διατάσεις, διατάσεις και πάλι διατάσεις.
Όταν εργάζεστε καθιστός θα πρέπει η στάση του σώματός σας να είναι όρθια με την πλάτη τεντωμένη. Εάν εργάζεστε όρθιος θα πρέπει να στέκεστε με τα πόδια ανοιχτά όσο και το εύρος των ώμων και να διαμοιράζετε το βάρος εξίσου και στα δύο πόδια.
Όταν θέλετε να σηκώσετε κάτι σκύβετε για να το σηκώσετε λυγίζοντας τα γόνατα και όχι λυγίζοντας την μέση.
Θα πρέπει πάντα η σπονδυλική σας στήλη να είναι σε ευθεία.
Εάν αισθανθείτε πόνους στην πλάτη επισκεφθείτε αμέσως έναν χειροπρακτικό ή κάντε θεραπευτικό μασάζ.
Πηγή: totalfitness.gr