

Ćwiczenie rozciągające odcinek lędźwiowo-krzyżowy kręgosłupa

Odsuń się trochę dalej od biurka. Usiądź na krześle w lekkim rozkroku, pochyl się maksymalnie do przodu, ręce opuść swobodnie, a głowę schowaj między nogami. Wytrzymaj kilka sekund, oddychaj powoli, wróć do pozycji wyjściowej.

