

Сними оковы с грудных позвонков!

Если будешь делать это упражнение раз в неделю, то боль в пояснице и шее уйдет!

Отличное упражнение, которое позволит увеличить мобильность грудного отдела. И это позволит разгрузить шейный и поясничный отделы.

Дай свободу грудным позвонкам! Делай это упражнение по 10 раз на каждую сторону медленно, не торопясь.

Вот ссылка на видео:

<https://youtu.be/N92odKy846U>