

В наше время мы часто сидим за столом, и чаще всего плечи слегка или сильно подняты к ушам. Из-за этого перенапрягается верхняя часть трапеции (на картинке). Из-за этого кажется, что зажало шею, или даже может болеть голова.

Но есть шикарное упражнение, которое позволит расслабить верхнюю часть трапеции. Она расслабится, ты почувствуешь легкость, сможешь лучше соображать и будешь более продуктивным! Достаточно делать каждый день по 2 подхода по 10 повторений! Например перед работой или сложной каткой)

Переходи по ссылке, смотри видео и повторяй!

<https://youtu.be/Q1jU1aJfPhw>

