**Вправи для спини і хребта вдома і в залі**

Не завжди виходить знайти час на регулярні заняття з тренером, особливо це стосується тих, у кого в родині маленька дитина або хто часто їздить у відрядження. Якщо вам здається, що тема хребта занадто серйозна, аби для його оздоровлення вистачало всього 30 хвилин на день, поспішаємо вас порадувати.

Щоб не пропускати щоденну зарядку її можна розбити на ще більш короткі комбінації вправ і виконувати їх вдома або навіть в офісі. Відмінний рецепт: 15 хвилин вранці, 15 хвилин ввечері і 2-3 п’ятихвилинних розминки посеред робочого дня. Наш хребет вимагає рухливості перманентно, тому швидкі, але часті розминки можуть виявитися більш ефективними, ніж 2-3 повноцінних заняття по годині або півтори. В ідеальному випадку, якщо ви вже встигли усвідомити роль хребта в загальному стані здоров’я, краще поєднувати заняття з тренером, щоденні вправи і періодичні сеанси лікувального масажу.