

Duruş düzəltmək

Duruşunuzda ayrilik olması etdiyiniz hərəkətlər zamanı hədəflədiyiniz əzələyə daha az stress verilməsinə, əzələlərin asimmetrik olmasına, sağ-sol bərabərsizliyinin yaranmasına, kürək və ya sinə əzələlərindən birinin çox böyüməsinə digərinin isə kiçik qalmasına səbəb ola bilər. Bunlardan əlavə bir çox onurğa probleminə, əsas da onurğa yırtığına, boyun və bel ağrılarına səbəbiyyət verir.

Hər hansı bir idman növüylə məşğulsuzsa duruş pozuqluğu bu riskləri daha da artırır və məşq performansınızı xeyli azaldar. Gün ərzində oturaq bir həyat yaşayırsızsa, duruş pozuqluğunuz varsa, hətta yoxsa da bu hərəkətləri hər gün edin.

Sizə göstərəcəyim hərəkətləri gün ərzində boş vaxtınız olduqca hər 3 saatdan bir ard-arda edin. Bunlarla birlikdə AÇIQLAMA və ÇİYİN SAĞLIĞI pdf'ində yazılan hərəkətləri də mütləq edin.

Prone Arm Circles:

1 set 15 təkrar edin.

<https://youtu.be/u3liuoYXDp0>

Arch Up:

1 set 15 təkrar edin.

<https://youtu.be/dMirQ7T3adU0>

Reverse Plank Bredin:

1 set 15 təkrar edin.

<https://youtu.be/iHml4ts57GE>

Wall Chest Stretch:

1 set 30 saniyə edin.

<https://youtu.be/BZgBr3gdV8E>

Lying Body Rotation:

1 set 30 saniyə edin.

<https://youtu.be/twGnMnUapAs>

Corner Chest & Back Stretch:

1 set 30 saniyə edin.

<https://youtu.be/BLW8Qg2UrdQ>