

תרגילים למניעת כאבי גב

3 תנוחת מוצא הרפה את הגוף ובצע נשימות עמוקות



2 הבא ברך לכיון החזה, קרב אותה לגופך בעזרת ידיך הישאר במצב סתיחה מספר שניות



3 שלב ידיך מאחורי הראש הטה רגליך לצד אחד.



4 כווצ את שרירי הבטן והרם אגן כלפי מעלה.



5 הרם פלג גוף עליון תוך הישענות על מרפקיך אין להגיע לנקודה בה מופעל לחץ על הגב



6 הרם ומתח יד ורגל נגדית, ראש בקו ישר עם עמוד השדרה



7 קרב אגן לעבר העקבים, מתח את גבך כשידך פשוטות לפנים

