

پیشگیری از کمر درد با تمرینات ورزشی ساده

اکثر ما بطور معمول تمام روز رو در اداره یا دیگر محیط های کاری به یک حالت ثابت می نشینیم، در نتیجه آخر شب وقتی که می خوابیم به رختخواب بریم، درد کمی رو در پشتمون احساس می کنیم.
این مسئله رو نادیده نگیرید ...

این درد مختصر بتدریج و براحتی ممکنه منجر به ناتوانیهای زیاد حرکتی یا حتی فوت بشه.
نگران نباشید دوستان عزیز، سعی کنید تمرینات زیر رو برای ۱۰ دقیقه
هر روز صبح انجام بدید و این درد مزمن رو از بین ببرید
و از یک زندگی سالم لذت ببرید ...







تهیه شده در واحد HSE