

ארגוטיים – מביאים בריאות לעסקים

תרגילים למניעת כאבי גב

1
שלב ידך מאחורי הראש
הטה רגליך לצד אחד.



2
הבא ברך לכיוון החזה, קרב אותה לגופך
בעזרת ידך
הישאר במצב פתיחה מספר שניות



3
תנוחת מוצא
הרפה את הגוף ובצע נשימות עמוקות



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



5
הרם פלג גוף עליון
תוך הישענות על מרפקיך
אין להניע לוקודה בה מופעל לחץ על הגב



4
כווץ את שרירי הבטן
והרם אגן כלפי מעלה.



7
קרב אגן לעבר העקבים,
מתח את גברך כשידך פשוטות לפניך

