

Позвоночник / Спина / Шея

Мышечные проблемы

Техника релаксации

Стресс может привести к неправильной осанке и к напряжению в мускулах или блокам в суставах позвоночника. Методы релаксации помогают лучше справляться с напряженной рутинной будней и предотвращать появление таких проблем. Существует большое разнообразие методов релаксации, таких, как аутогенная тренировка, прогрессивная мышечная релаксация или дыхательные упражнения. В случае болей в спине помогают системы, сочетающие тренировку мышц и релаксацию – йога, Пилатес или Джиротоник.