

## Ćwiczenie rozciągające odcinek piersiowy kręgosłupa

Odsuń delikatnie krzesło od biurka. Wyprostuj kręgosłup i wyciągnij ramiona do przodu. Z wdechem otwórz klatkę piersiową i rozłóż ramiona na boki, a z wydechem spróbuj zaokrąglić plecy, robiąc tzw. koci grzbiet. Powtórz ćwiczenie kilkakrotnie. Oddychaj głęboko i powoli.

