

Your time whisperer. _____



Live Well prin postură: 5 pași pentru o postură conștientă și echilibrată

1. Autoevaluarea posturii în oglindă.

→ Stai în fața unei oglinzi și observă alinierea capului, umerilor, soldurilor, genunchilor și gleznelor.

→ Identifică eventualele dezechilibre sau asimetrii.

2. Conștientizarea respirației.

→ Observă cum respiri: superficial sau profund?

→ Exersează respirația diafragmatică pentru a îmbunătăți oxigenarea și relaxarea musculară.

3. Exerciții de mobilitate pentru coloana vertebrală.

→ Realizează mișcări lente de flexie, extensie și rotație a trunchiului pentru a menține flexibilitatea coloanei.

→ Aceste exerciții ajută la reducerea tensiunii și la îmbunătățirea posturii.

4. Întărirea musculaturii posturale.

→ Include exerciții care vizează mușchii spatelui, abdomenului și pelvisului pentru a susține o postură corectă.

→ Exemple: planșa, podul, ridicări de trunchi.

5. Integrarea conștientă a posturii în activitățile zilnice.

→ Fii atent la postura ta în timpul activităților cotidiene: statul la birou, mersul pe jos, utilizarea telefonului.

→ Adoptă poziții care mențin alinierea corectă a corpului și evită posturile vicioase prelungite.
