

MÉTODO JAPONÉS CURA EL DOLOR DE ESPALDA EN SOLO 5 MINUTOS

¿TE HA PASADO QUE A VECES PUEDES SUFRIR UN DESAGRADABLE DOLOR DE ESPALDA, QUE PUEDE DURARTE POR HORAS?

La buena noticia es que hoy aprenderás un método japonés para aliviar el dolor de espalda y solo te tomara 5 min hacerlo.

Este método es muy sencillo y rápido de hacer fue desarrollado por la médico japonesa Toshiki Fukutsudzi quien luchó para prevenir la mala postura, la cual es muy conocida en su país natal cuando publicó su libro que se trata de como tener buena postura y cómo fortalecer la musculatura abdominal. Descubre cómo además vas a poder también perder peso con este método.

El libro de Fukutsudzi ha vendido más de 6 millones de copias en toda Asia, ella se ha especializado en personas que tienen problema con la pelvis y su método también reduce la grasa alrededor de la cintura.

El método es muy eficiente y fácil de implementar, ya que todo lo que tienes que hacer se tarda 5 minutos cada día y acostarte en la posición correcta. La doctora Fukutsudzi como experta para los problemas con el hueso de la pelvis, descubrió que la causa principal de grasa está en la sección abdominal que es la variante de los huesos de la pelvis y el hueso subcostal.

Cuando vio la conexión entre estos dos problemas entendió que este método es una manera rápida y fácil con el que se puede eliminar el exceso de grasa alrededor de la cintura.

El procedimiento de este método consiste en lo siguiente:

Primero debes enrollar una toalla normal en forma de “salchicha” que quede estable. Es bueno si le pones una cinta a la toalla para que no se desenrolle. Luego te debes acostar en una superficie dura y plana, de esa manera funcionará mejor. Coloca la toalla a la altura del ombligo, donde la columna vertebral “se dobla”.



Es muy importante para que tengas resultado que todo esté en la posición que debe estar. Coloca los pies un poco separados (más o menos para que formen una línea recta desde los hombros y hasta abajo con los pies), los dedos deben estar hacia adentro como formando una punta como indica la figura.



Después coloca los brazos encima de la cabeza, las planchas de las manos hacia abajo, los dedos meñiques se deben tocar. Cuando estás en esta posición debes estar quieto durante

5 minutos. El ejercicio puede ser un poco doloroso al principio pero trata de soportar el tiempo establecido. Cada vez que lo realices será más fácil.

Para obtener el mejor resultado debes hacer esto 3 veces al día por algunas semanas.



Cuando hayas terminado con el tratamiento, no debes levantarte de inmediato. En primer lugar, debes voltearte de cualquier lado mientras se está acostado, luego te sientas por un tiempo y ya estarás listo para levantarte.

Así que ahora te toca probarlo y compartir con tus amigos y familiares que puedan padecer de dolor de espalda.