

Lep pozdrav.

Danes bomo pregledali osnovne napake pri **dolgotrajnem sedenju** in pri **dviganju težkih bremen**.

Veliko ljudi ima težave s hrbtom. Najpogostejša vzroka za to sta dolgotrajno sedenje in športna neaktivnost. Mnogokrat so razlog za bolečine v hrbtu tudi osnovni položaji pri vsakdanjih opravilih. Poglej filme na priloženi povezavi in presodi, kateri položaji in gibanja so pravilni.

Potem opravi na svežem zraku 20 minutni enakomerni tek ali sprehod v hitri hoji in gimnastične vaje.

Povezava: <https://eucbeniki.sio.si/sport/index.html#page59513.html>