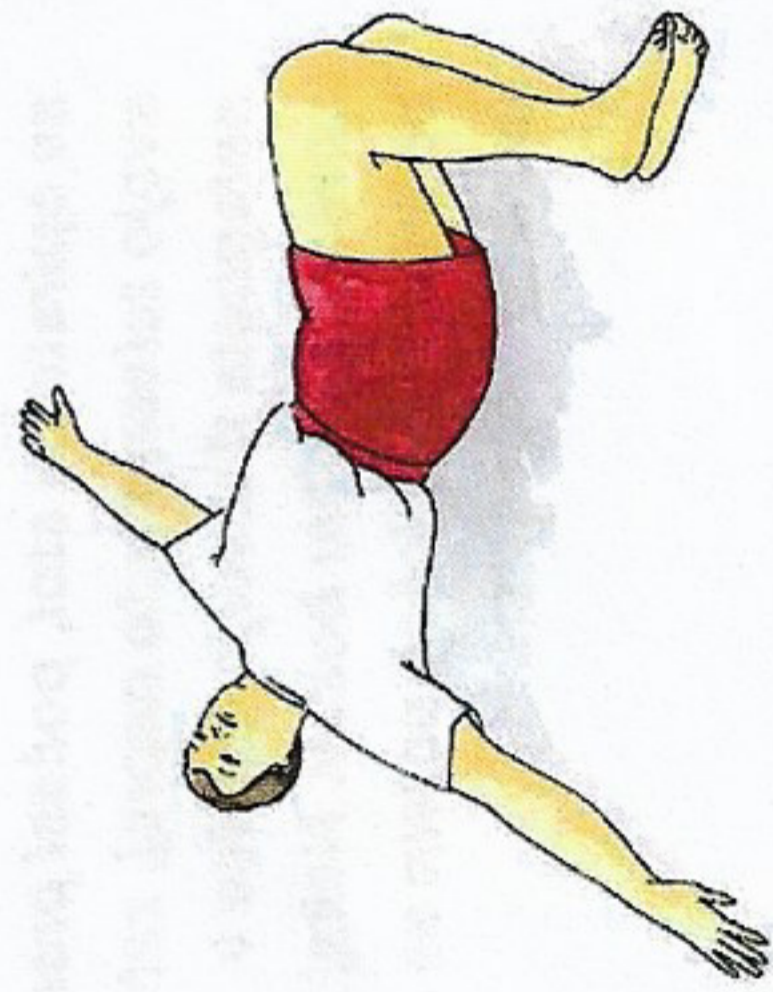


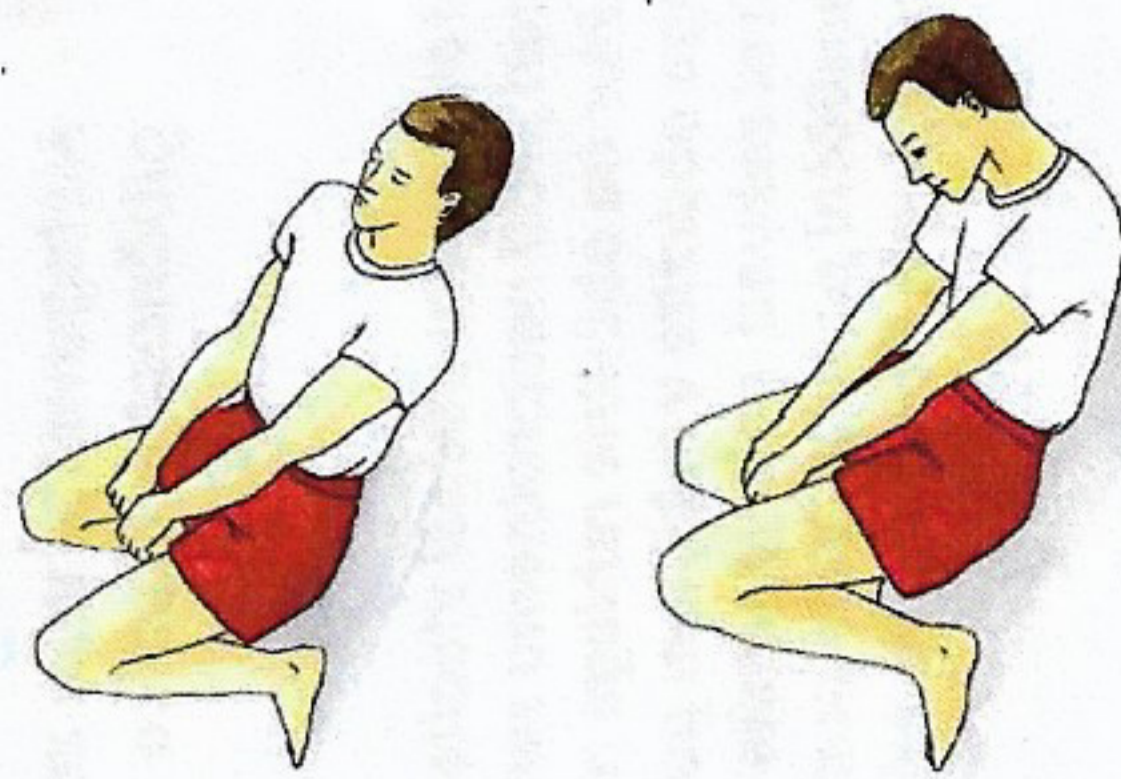
- **Z vajami nad ohranjanje gibljivosti za vrtenje ledvenega dela hrbtenice**

Ležite na tla na hrbet, razširite roki na vsako stran in upognite kolena. Nato spet počasi nagnite kolena na stran, vse dokler ne občutite rahle napetosti v spodnjem delu hrbtenice. Nato spet dvignite kolena in ponovite vajo na drugi strani. Nategovanje ponovite izmenoma po petkrat na vsaki strani.



- **Krepitev trebušnih mišic za boljšo postavo in zdravo hrbtenico**

Ležete na hrbet, z dvignjenima kolenoma in z rokama med stegnuma.



Zgornji del telesa dvignete iznad tal toliko, da se lopatice ne dotikajo več tal (desno), nato se počasi vrnete v izhodiščni položaj. Premikajte se počasi. Začnite s petimi do desetimi dvigi ali ponavljanji in v obdobju nekaj tednov poskušajte napredovati od 25 do 30 ponovitev, brez predaha.

- **Vaje za krepitev mišic v zgornjem delu hrbtenice**

Stojite z nogama, ki sta razkoračeni za širino ramen, kolena sta nekoliko upognjeni, hrbtenica je vzravnana, v vsaki roki držite pred trebuhom po eno pločevinko.

Počasi dvigajte pločevinki in lopatici stisnete drugo proti drugi, dokler zgornja dela vaših rok nista vzporedna s tlemi. Vajo ponovite deset do petnajstkrat.



- **Tehnika pravilnega čepenja**

Obrnite se proti vratom z nogama razkoračenima nekoliko širše kot je ramenska širina, primite se za vratni podboj z obema rokama.

Z vzravnano hrbtenico in z izbočeno zadnjico, večino teže podpirate z rokama, se počasi spuščajte proti tlam in upognite kolena. Ko so vaša stegna vzporedna s tlemi, se počasi vrnite v izhodiščni položaj in vajo ponovite pet do desetkrat.

