



# VAJE ZA HRBTENICO

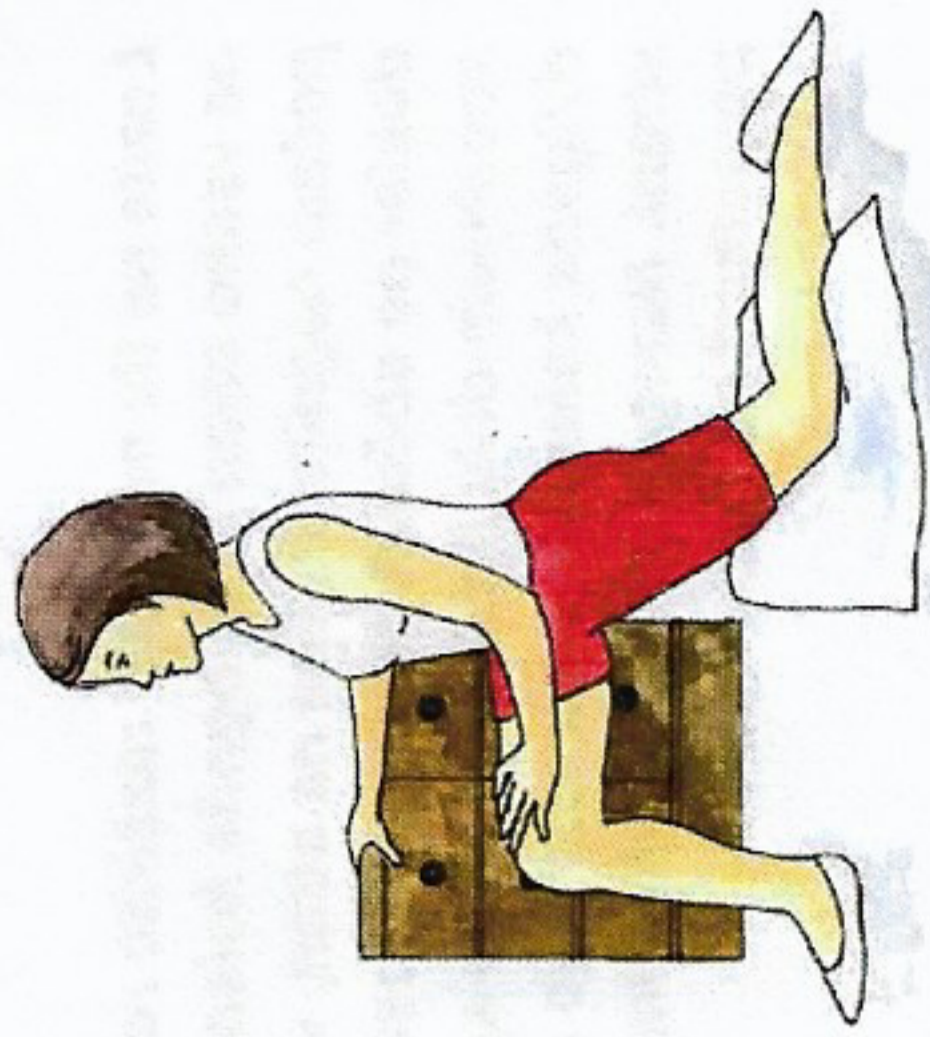
- Nategovalne vaje za gibčnost hrbtenice

Leže na hrbtu počasi vlecite koleno s smeri proti nasprotnemu ramenu, vse dokler ne občutite rahlega natezanja. Nogo obdržite v takšnem položaju deset sekund, nato jo vrnite v izhodiščni položaj. Vajo ponovite z drugo nogo. Ponovite do trikrat.



- Raztezanje bočnih fleksorjev (skupina mišic) je pomembno za zdravje vaše hrbtenice

Klečite na enem kolenu, z roko se opirate na stol, počasi premaknete svojo telesno težo naprej, zato, da nategnete fleksorje, mišice v sprednjem delu bokov. Nekaj časa obdržite ta položaj, potem se sprostite in zamenjate stran.



- Spodnjemu delu hrbtenice vrnite običajno ukrivljenost navznoter

Najprej ležete na trebuh in počasi zgornji del telesa dvigujete od tal, pri tem pa pazite, da z boki ne izgubite stika s tlemi. V tem položaju vztrajajte najmanj deset sekund. Ponovite od trikrat do petkrat.



- Za podporo vaši hrbtenici krepite mišice v spodnjem delu

Ležete na trebuh z rokami, z rokami ob straneh telesa.



Nato gornji del telesa dvignete le nekaj centimetrov nad tla, vrnete se v izhodiščni položaj in ponovite vajo pet do deset-krat.

