

Vadba za zdravo hrbtenico

Tokrat se boste posvetili vodeni vadbi vadiateljice Maje, ki prikazuje pomembne vaje za zdravo hrbtenico. Prikazane vaje nam omogočajo, da z njimi vzdržujemo zdravo stanje hrbtenice na dolgi rok in se izognemo bolečinam v hrbtu.

Bodite pozorni na njena navodila pri vadbi.

V bistvu gre za posebno vadbo mišic, v katere je vpeta hrbtenica. Nekatere večje skupine mišic so odgovorne za našo pokončno držo. Če z njimi nič ne delamo lahko atrofirajo (oslabijo) in nam pokvarijo držo. Posledice se lahko s časoma poznajo na sklepih, ki so na tak način zaradi teže, drugače obremenjeni in na dolgi rok lahko povzročijo različne težave.



K takemu stanju običajno pripomore tudi nepravilno sedenje, ne zdrav način življenja, prekomerna telesna teža, telesna neaktivnost ali celo morebitna nepravilna vadba (v fitnessu, nepravilen tek, pretiravanje v količinah treninga...). Če ničesar ne storimo zase, zaidemo v težave, ki se kažejo najprej v različnih bolečinah hrbta, navadno v ledvenem in vratnem delu...

Iz omenjenih razlogov se pozorno posvetite vadbi in si nekaj teh vaj zapomnite, da jih lahko večkrat na teden uporabite zase in za svojo vadbo. Lahko je to jutranje raztezanje ali pa popoldanska krajša vadba doma.

Povezava do vadbe za zdravo hrbtenico:

<https://vimeo.com/57809972>