



Vaja 1

Za zdravo hrbtenico morate izvajati tudi **vaje za gibčnost**. Nategovalne vaje vključujejo mišice in tkiva okoli vaše hrbtenice in tiste okoli medenice in v nogah, ki posredno vplivajo na gibčnost hrbtenice. Dobra začetna vaja je **nategovanje bokov**.

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



Vaja 2

Ste že slišali za »**bočne fleksorje**«? To so mišice, ki **sodelujejo pri dviganju vaših stegen med hojo**. Ko dvignete nogo, da bi napravili korak, v resnici daste bočnim fleksorjem znak, da se skrčijo, na ta način potegnejo vaše stegno in dvignejo nogo. Če so vaši bočni fleksorji nategnjeni in primerno razgibani, se bodo vrnili v primerno dolžino in **ne bodo vlekli spodnjega dela 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.



Vaja 3

Številne vsakdanje dejavnosti, med drugim **sedenje in upogibanje naprej**, **zmanjšujejo normalno upognjenost** spodnjega dela vaše hrbtenice navznoter. Ta izguba notranje ukrivljenosti lahko prispeva k številnim težavam s hrbtenico. Prav gotovo je lahko tudi **eden glavnih vzrokov za bolečine**.

- 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.



Vaja 4

Vrtenje predstavlja eno izmed normalnih in življenjsko pomembnih gibanj vaše hrbtenice. Kadarkoli stegnete roko, se vaša hrbtenica zavrti. Vaje, ki povečujejo sposobnost hrbtenice, da se vrtil v obe smeri, vam bodo **pomagale pri ohranjanju gibčnosti in pri lajšanju bolečin**. Ledveni del hrbtenice je tisti del, ki poteka skozi spodnji del vaše hrbtenice in ohranjanje gibljivosti za **vrtenje tega dela je glavni namen te vaje**.

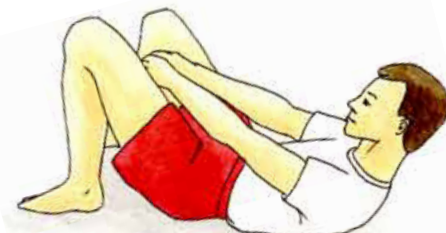
- Ležite na tla na hrbet, razširite roki na vsako stran in upognite kolena
- Počasi nagnite kolena na stran, vse dokler ne občutite rahle napetosti v spodnjem delu hrbtenice.
- Nato spet dvignite kolena in ponovite vajo na drugi strani.



Vaja 5

Mišice v vaši hrbtenici nosijo težo zgornjega dela telesa, omogočajo vam gibanje in obenem varujejo hrbtenico pred poškodbami. **Obdržati morajo določeno stopnjo gibčnosti**, obenem pa potrebujete tudi moč in vzdržljivost. Najboljša vaja, ki jo lahko za krepitev trebušnih mišic izvaja tudi začetnik, je naslednja:

- Ležete na hrbet, z dvignjenimi koleni in z rokama med stegnuma.
- Zgornji del telesa dvignete iznad tal toliko, da se lopatice ne dotikajo več tal (desno).
- Vrnite se v izhodiščni položaj.



Vaja 6

Nekatere mišice, ki so razporejene okoli hrbtenice, imajo večji vpliv na **vzdrževanje primerne drže**, kot druge. **Krepitev teh mišic** vam bo zagotovila boljšo držo brez večjega napora, vendar jih boste morali uriti tako, da bodo lahko same od sebe opravljale svoje naloge, da vam ne bo potrebno zavestno razmišljati o vaši drži.

- Ležete na hrbet z upognjenimi koleni, z rokama ob straneh in z dlanmi, obrnjenimi navzgor.
- Ne da bi s svojimi rokama, dlanmi, lopaticama, hrbtenico ali z glavo izgubili stik s tlemi, dvignite roki nad glavo.

