

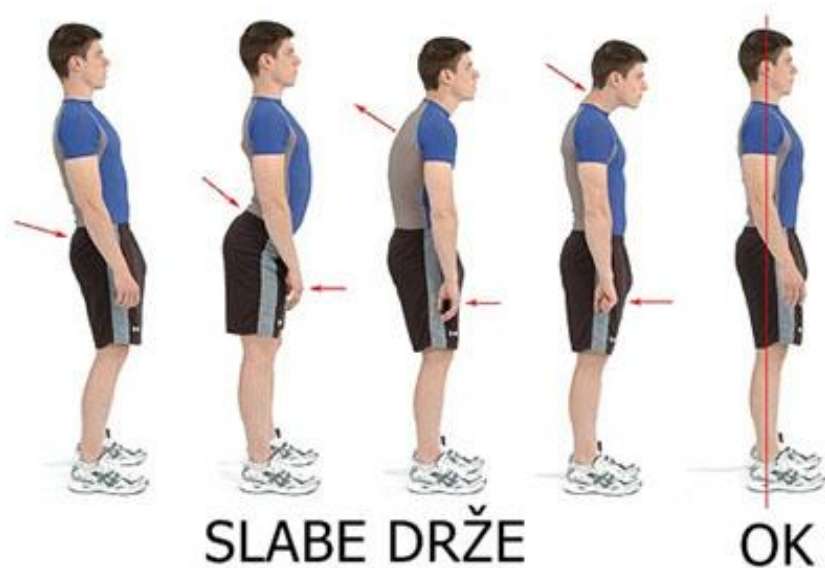
POPESTRIMO ŠOLO 2016-2021

Zdravo z naravo

VAJE ZA LEPO DRŽO IN ZDRAVO HRBTENICO

Vabimo vas, da izvedete vadbo za lepo držo in zdravo hrbtenico.

Pravilna telesna drža je preventiva pred mnogimi težavami. S pravilno telesno držo se lahko izognemo marsikateri poškodbi in bolečinam, prav tako pa se bomo lažje izognili utrujenosti, saj za ohranjanje pravilnega položaja telesa naše telo porabi najmanj energije. Pravilna telesna drža je stanje, ko ima naša hrbtenica obliko dvojne črke S. Gre za pravilen in uravnotežen položaj glave, vratu, hrbtenice, medenice, kolena in gležnjev. Za izboljšanje telesne drža ni nikoli prepozno, vendar pa moramo vedeti, da samo izbor vaj, četudi so ustrezne, ni dovolj. Vaje je potrebno izvajati tehnično pravilno.



Vir: <https://www.mojezdravje.net/pravilna-telesna-drza/>

Primerno se obujete in oblecite ter kliknite na spodnjo povezavo in ob videoposnetku izvajajte vaje za lepo držo in zdravo hrbtenico:

<https://www.youtube.com/watch?v=hJndUKMp3A8&t=62s>

K vadbi povabite svoje bližnje in se zabavajte!

Fotografije vadbe lahko posredujete na: iris.merkac@sola-zetale.si