



Aktivno poletje

5 VAJ ZA RAZTEG SPO

Foto: Profimedia

Zagotovo sem se vam je že zgodilo, da vas je bolelo v spodnjem delu hrbta ali pa da ste bili v tem delu popolnoma trdi. A kako raztegniti spodnji del hrbta? V resnici obstaja veliko vaj za razteg hrbta in vsi bi imeli manj težav, če bi vsaj nekaj osnovnih vaj naredili vsak dan.

Najboljša je seveda preventiva – redno gibanje, ne predolgo sedenje,

jutranja telovadba in predvsem veliko hoje, a vseeno smo našli tudi prvo pomoč ob bolečinah v spodnjem delu hrbta. Vaje delajte počasi, nadzirano, vzemite si čas in poskušajte poslušati telo, kdaj vam bo povedalo, da je dovolj sproščeno. Ko ste v raztegu, vse skupaj dobro predihajte in preizkušajte sproti vse preostale mišice.

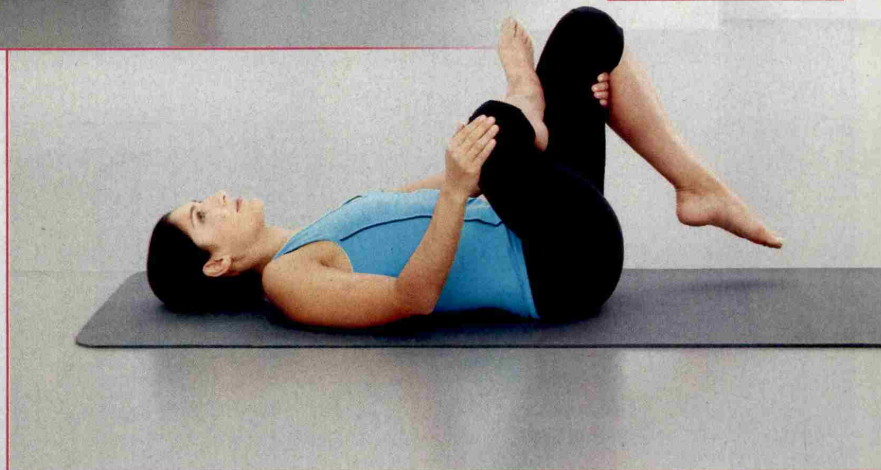
T. L.

1 Najprej samo stojte naravnost, roke dajte v bok. Stisnite trebuh in medenico zasukajte navznoter, kot da bi jo želeli približati popku. Ramena naj bodo stran od ušes. Položaj dobro predihajte, nato pa sproštite in spet ponovite. Za vajo si vzemite vsaj dve minuti časa.



2 Sedite na stol, najprej se lepo sproštite, malo krožite z glavo, nato pa se počasi s celim trupom spustite k levi nogi. Glave ne spuščajte, samo začutite razteg v križu. Ob vaji vas nič ne sme boleti. Potem se sklonite še k desni nogi, da začutite razteg še na drugi strani hrbta. Vaje naredite tudi med delom pred računalnikom.

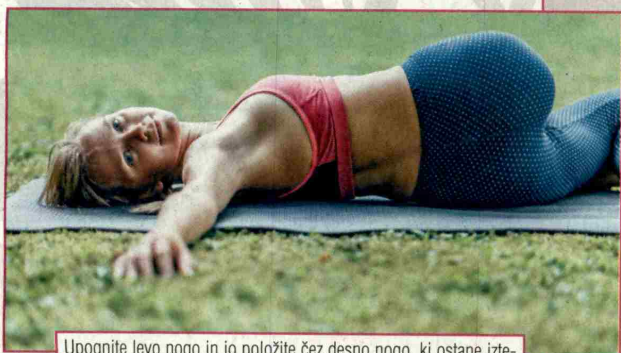
3 Lezite na tla, skrčite noge, nato pa levi gleženj naložite na desno stegno. Lepo počasi. Hitro boste začutili razteg, a da bo vaja še bolj učinkovita, se primite za desno nogo in jo počasi potegnite k sebi. Vajo ponovite na drugo stran, v razteznem položaju pa se zadržite vsaj 10 sekund ter ne zadržujte diha, temveč mirno predihajte razteg.



4 Most je vaja, ki jo naredite vsak dan. Morda je videti lahka vaja, ki nima nobenega pomena, a je v resnici pravi balzam za vaš hrbet, še zlasti križ. Če imate bolečine, premikajte gor in dol samo medenico. Drugače pa vsak dan naredite vsaj tri serije po 10 mostov, vedno lepo počasi in nadzirano.



DNJEGA DELA HRBTJA



5 Upognite levo nogo in jo položite čez desno nogo, ki ostane iztegnjena. Dvignite roko in jo položite ob telo. Desno roko položite na levo koleno in se rahlo naslonite nanj. Ne pozabite, da glavo in prsni koš usmerite navzgor (prsna in vratna hrbtenica sta blizu podlage) in preprečite, da bi se obračala vstran. V tem položaju ostanite nekaj sekund in dihanje naravno. Nato se vrnite v začetni položaj, zamenjajte nogi in vajo izvedite na drugi strani. Na vsako stran naredite tri ponovitve.

Pozor!

Pred vsakim treningom se dobro ogrejte in raztegnite, tako boste preprečili marsikatero nepotrebno poškodbo.



6

Sedeči zasuk hrbtenice je odlična vaja za preventivo, ko vas ne boli križ. Upognite desno nogo in jo položite čez levo nogo, ki ostane iztegnjena. Levi komolec položite čez desno koleno in se rahlo naslonite nanj. Hkrati se s celotnim trupom obrnite vstran. Desno roko pustite za telesom in jo uporabite kot oporno točko. V tem položaju ostanite nekaj sekund in naravno dihanje. Nato se vrnite v začetni položaj, zamenjajte nogi in vajo izvedite še na drugi strani.