



VAJE ZA MOBILNOST PRSNEGA DELA HRBTENICE

BIO-FIT

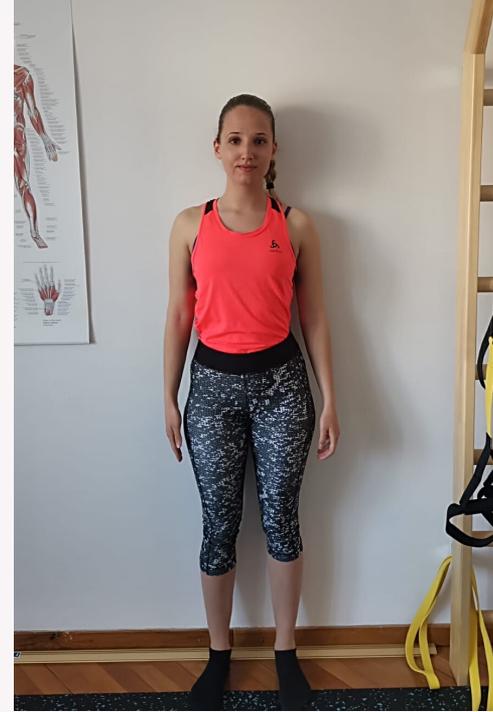
IZTEG PRSNEGA DELA HRBTENICE Z VALJEM

- Valj postavimo tik pod lopaticama, kolena imamo pokrčena, brado potisnemo nazaj, roke usmerimo proti stropu.
- Stisnemo trebušne mišice, brado potisnemo nazaj in se počasi nagnemo nazaj; medenica v nevtralnem položaj (ne povečujemo ledvene lordoze).
- Položaj zadržimo 5 s in se počasi vrnemo v začetni položaj.
- Izvedemo 10 ponovitev.



RISANJE ČRKE V

- Glavo in prsni del hrbta imamo popolnoma v stiku s steno, ledveni del toliko, da ohranjamo nevtralen položaj hrbtenice.
- Z rokami potujemo navzgor («risanje črke V»), zadržimo končni položaj in poudarjeno izdihnemo.
- Izvedemo 10 ponovitev.



POGLED ZA ROKO V KLEKU

- V položaju kleče (kolena narazen) se nagnemo naprej. Ena roka je iztegnjena pred nami, drugo spodvijemo in jo položimo z dlanjo obrnjeno navzgor.
- Sledi odpiranje prsnega koša; z glavo in ramo sledimo zgornji roki in se počasi odpiramo v smeri navzgor. (poudarjen izdih).
- Izmenično izvedemo 7 ponovitev na vsako stran.





POGLED ZA ROKO LEŽE

- Uležemo se na hrbet, eno nogo pokrčimo in jo položimo na blazino/valček (kot v kolenu 90°).
- Obe roki imamo iztegnjeni na strani blazine.
- Pokrčeno nogo potisnemo v blazino, z zgornjo roko počasi zaokrožimo nad glavo in ob tem poudarjeno izdihnemo.
- Izvedemo 10 ponovitev na vsako stran.

**ZDRAVA HRBTENICA
JE TEMELJ DOBREGA
POČUTJA**

BIO-FIT