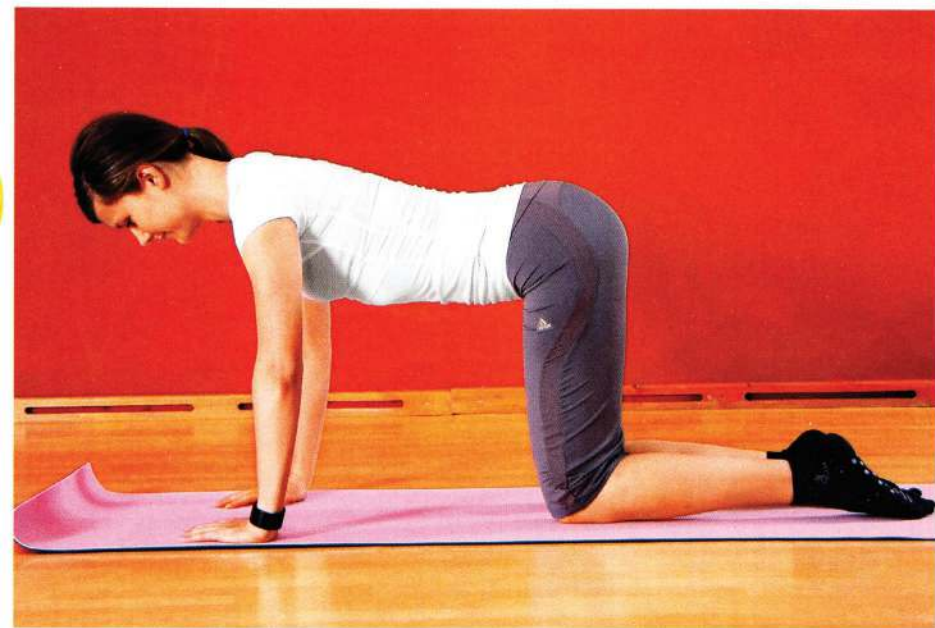


Pravilna drža



Nedvomno je že vsakdo razmišljal o pojmu lepe, pravilne držbe. In zagotovo je marsikdo na to temo slišal že kar nekaj nasvetov. Pravilna drža je pomembna, pa če je še tako pogosta tematika, zato vam predstavljamo pomembna dejstva, ki se jih je treba zavedati, če želimo živeti in uživati aktivno življenje še dolgo in brez bolečin.

Pokončna drža je pomembnim osebam od nekdaj pomenila statusni simbol. Danes skrb za lastno hrbtenico ni več prestiž, ampak želja in potreba po ohranjanju dobrega počutja. Pravilna telesna drža namreč telo obdrži v ravnovesju naravne krivine hrbtenice ali položaja dvojnega S, kar omogoči razbremenitev v ledvenem in vratnem predelu ter normalen pritisk na strukturo hrbtenice, mišic in ligamentov.

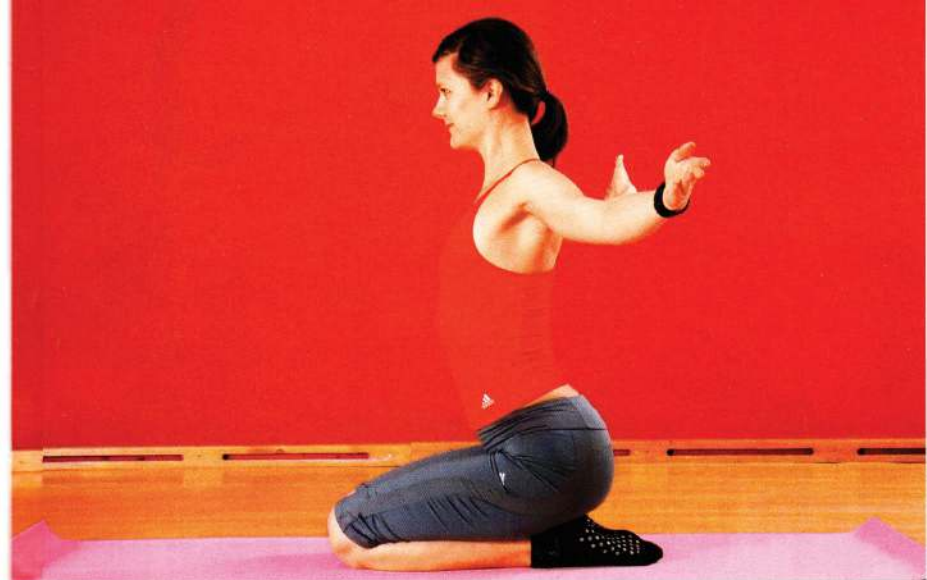
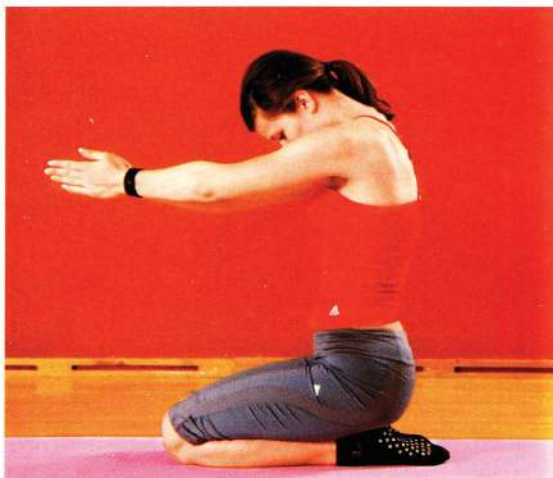
PLADENJ V ROKAH

Predstavljamo vam preprost preizkus za pravilno telesno držo, ki pomaga, da se poravnate, kjerkoli že ste. Stojte ali se usedite, roke pokrčite ter komolce naslonite ob telo, dlani naj gledajo proti stropu (kot da bi držali pladenj v rokah). Nato izvedite zasuk dlani v stran oziroma navzven in komolce ohranjajte ves čas ob telesu. Pri tem gibu se lopatici na hrbtu približata in rameni se rahlo obrneta nazaj, kar omogoči poravnavo v hrbtenici in dosego

lepe držbe. Pri tem gibu vratne mišice ostanejo sproščene, roki pa spustimo ob telo. Ravno držo je treba ves čas ozaveščati, še zlasti pa na začetku, ko mišice niso niti dovolj okrepljene niti navajene opisanega položaja, vendar se trud izplača, saj je pravilna drža pogoj za zdravo hrbtenico.

PRAVILNA IZVEDBA VAJ

Športniki vedo, da je redni trening pogoj za uspeh. In čeprav večina ne potrebuje dobrih uspehov ali vrhunskih priprav, se je treba zavedati, da telo potrebuje gibanje in krepitev za opravljanje vsakodnevnih funkcij. Hrbtenica je najbolj obremenjeni del telesa, zato je med izvajanjem krepilnih vaj za hrbtne mišice potrebna pravilna izvedba, ki se nanaša predvsem na sproščeno zadnjico in ramenski obroč. Če si



namreč pomagamo z mišicami teh predelov, prevzemamo delo hrbtnim mišicah in dosežemo slabše izkoristke. Če skrbimo za svoje telo in krepitev telesa izvajamo vsaj trikrat tedensko, je uspeh zagotovljen. Treba pa se je zavedati, da enostranska aktivnost ne omogoča vseh učinkov, ki jih morda posameznik pričakuje. Tako recimo zgolj od teka ne bomo dovolj okrepili mišic trupa in samo od plavanja ne moramo pričakovati večje gibljivosti. Pa je tudi slednje zelo pomembno za vitalnost hrbtenice, zato je priporočeno raznovrstno gibanje, da ohranjamo svoje telo v pravilni formi.

OD PREOBREMENITEV DO BOLEČIN

Zaradi večurnega sedenja se pojavlja obratni učinek, saj je telo zaradi telesne nedejavnosti obremenjeno, napeto in v krču. Računalniška drža današnjega časa vse bolj prodira v naš vsakdan, zaradi potiskanja ramen naprej pa se mišice zgornjega dela hrbta

raztezajo in ledveni del se počasi preobremeni, kar pa vodi k bolečinam. Če veliko sedite, je zato pomembno vedeti, da se je treba večkrat na dan poravnati, pretegniti s sklenjenimi rokami za hrbtom in nad glavo ter paziti na to, da nimamo prekrizanih nog. Zlasti ženske s to sicer zapeljivo krettno ustvarjajo močne obremenitve v medenici in spodnjem delu hrbtenice. Poskrbite za sprostitve in rekreacijo, saj vam to lahko pomaga k izboljšanju zdravja, vitalnosti in do več energije. Če je večni izgovor pomanjkanje časa, vstanite nekaj minut prej in jutraj opravite tibetanske vaje ali pozdrav soncu. Kmalu boste ugotovili, da so minute, preživete v lastni družbi, najlepši del dneva in bo lepa drža zaradi večanja samozavesti še opaznejša.



ADIDASOV NASVET

Če med raztezanjem začutite ostro in pekočo bolečino, potem pretiravate. Raztezni položaj ohranjajte od 30 do 60 sekund, pred tem pa poskrbite za to, da je mišica dobro segreta. Mišice nato raztegnite tudi po končanem treningu. Lahko pa se lotite tudi ogrevalnih vaj v kombinaciji z razteznimi (dinamično raztezanje).

