

Preproste VAJE ZA HRBTENICO

1.

Ležite na hrbet, nogi pokrčite v kolku in kolenu. Koleni objemite z rokama in nogi pritegnite k prsnemu košu.



2.

Ležite na trebuh, roki stegnite naprej, čelo potisnite ob podlago. Hkrati dvignite levo roko in desno nogo. Ves čas glejte v tla. Položaj zadržite 5 sekund, nato se sprostite.



3.

Ležite na hrbet, nogi pokrčite. Dvignite medenico in stisnite zadnjico. Zadržite 5 sekund, nato se sprostite.



4.

Ležite na bok, spodnjo nogo pokrčite. Zgornjo nogo iztegnite in jo dvigujte od tal.



Vir: <http://www.natego.si/si/vaje-za-kriz-d19.shtml>