



Športno kinezioterapevsko društvo KoGi
Sremič, 63, 8270 Krško
Gsm: 040-748-817, 040-706-695
Spletna stran: <http://sdkogi.weebly.com/>
E-mail: sdkogi@gmail.com

Boleč križ? Kakšna vadba je primerna?

**Paziti se moramo nepravilne izvedbe vaj,
saj te povzročajo poškodbe in posledično
bolečine v spodnjem predelu hrbta.**

Pri vadbi moči (fitnes, itd.) moramo biti zelo previdni na pravilno izvedbo vaj. Z vadbo skušamo pomagati telesu, ne mu škodovati, kar sicer počnemo z nepravilno izvedbo! Ta povzroča poškodbe in posledično tudi bolečine v predelu hrbta. Vsi pa se zavedmo, da je hrbet eden primarnih stabilizatorjev za pokončno držo. Omogoča nam ne boleče vstajanje iz postelje, stola, dvigovanje pri hišnih opravilih (sesanje, pomivanje, delo na vrtu), ipd?

Naj bo vaš trud pri vadbi nagrajen!

Pomembno je:

- **Ustrezno ogrevanje pred vadbo**
- **Pravilna izvedba vaj**
- **Na koncu sledi ohlajanje in raztezanje.**

KAJ OKREPITI?

- Okrepite trebušne mišice, kot tudi mišice hrbta
- Nepravilna drža (sedenje, delo, dolgotrajno sedenje, pravilna nastavitve avtomobilskega sedeža...)
- Ohranjajte zdravo telesno težo
- Obisk masažnega salona ne bo dobro del le vašemu hrbtu, temveč bo še kako koristil praktično vsem mišicam na vašem telesu





Športno kinezioterapevsko društvo KoGi
Sremič, 63, 8270 Krško
Gsm: 040-748-817, 040-706-695
Spletna stran: <http://sdkogi.weebly.com/>
E-mail: sdkogi@gmail.com

- Hidracija je zelo pomembna. Kot še marsikje drugje je tudi tu izredno koristen zadosten vnos tekočine oziroma vode. Ljudje smo sestavljeni iz okrog 70% vode in slednja iz funkcijskega vidika ne služi zgolj potešitvi naše žeje
- Kadar dvigujete težka bremena to opravite tako, da bo večina teže na nogah - ne na hrbtu!



- Visoke pete? NE, Vsak dan! Danes pomembna modna muha še zdaleč nip o godu našem zdravju! Težave se pri tem pojavijo tudi v hrbtu!

Dipl. Kineziologinja Tjaša Hojnik