

Anina študija pokončne TELESNE

DRŽE



PRAVILNA
TELESNA
DRŽA JE
POMEMBNA
V VSEH
POLOŽAJIH
TELESA,
PRI DELU,
SPORTU IN
POČITKU.

ZStrip

NE GRE ZGOLJ ZA
PONOS -

TO, DA SE V
ŽIVLJENJU DRŽITE
VZRAVNANO,
JE ZNAK, DA VESTE
KAJ JE POMEMBNO.

LE KDO VAS VSAK
DAN PRENESA, PRAV
POTRPEZLJIVO IN
VZTRAJNO?
VAŠA HRBTENICA!

ZATO SE NE
RAZBURJAJTE,
ČE KDAJ PROTESTIRA.
TA BROSURA VAM BO
POJASNILA
KAKO SE JI
ODDOLZITI.

VAŠA TELESNA DRŽA
JE ODVISNA OD:



NAVAD

ZStrip



ZMOGLJIVOSTI
MISIC IN VEZI

ZStrip



ČUSTVENEGA
STANJA

ZStrip

UVODNE PRIPRAVE

ZATO, DA SI
NE BOSTE
CESA
SPAHNILI.



A

LEZITE NA HRBET, NOGE POKRČITE V KOLKIH IN KOLENIH, KOLENA OBJAMITE Z ROKAMI IN JIH PRITEGNITE K PRSNEMU KOSU.

ZADRŽITE 15 SEKUND IN SE SPROSTITE.



LEZITE NA HRBET, DVIGNITE IZTEGNJENO NOGO IN JO OBJEMITE POD KOLENOM, SKUŠAJTE JO DVIGNITI ČIM VIŠJE,

B

ZADRŽITE IN SE SPROSTITE.

VAJO PONOVI-
TE SE Z DRUGO
NOGO.

LEZITE NA HRBET, NOGE POKRČITE V KOLKIH IN KOLENIH, ROKE

C

IZTEGNJENE POLOŽITE OD TELESA, ZASUKAJTE POKRČENE NOGE IN MEDENICO V LEVO IN DESNO, ZADRŽITE 5-15 SEKUND IN SE SPROSTITE. VAJO

PONOVI-TE SIMETRIČNO NA DRUGI STRANI.



POČEPNITE, DESNO NOGO IZTEGNITE NAZAJ, Z ROKAMI SE OPRITE PRED SPREDNJO NOGO, MEDENICO POCASI SPUSCAJTE NAVZDOL.

D

VAJO PONOVI TE Z IZTEGNJENO LEVO NOGO.



LEZITE NA TREBUH, ZGORNJI DEL TELESA DVIGNITE IN SE OPRITE NA KOMOLCE, ZADRŽITE, MEDENICA NAJ BO VES ČAS NA PODLAGI.

Č

DOVOLJ BO.

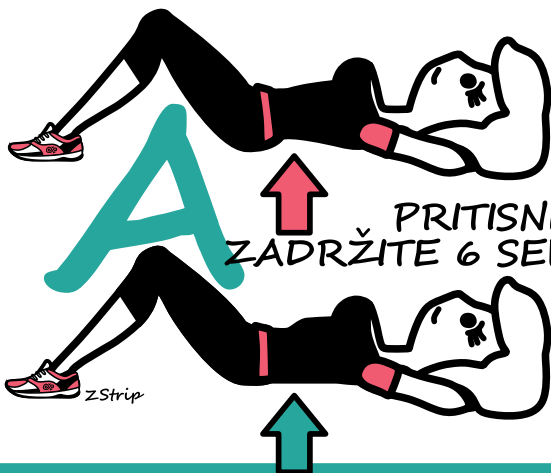
ČE PO VSEM TEM ŠE VEDNO NISTE OGRETI...
POTEM STE VAMPIR.

- ČE STE VAMPIR, PREDLAGAMO, DA POZABITE NA TO BROSURO (IN NJENEGA AVTORJA!), SE OBRNETE NA NAJBЛИZJEGA KIROPRAKTIKA IN ZNANJE (IZ)ČRPATE NEPOSREDNO PRI VIRU.

- ČE STE OBIČAJNI SMRTNIK, NADALJUJTE NA NASLEDNJI STRANI.

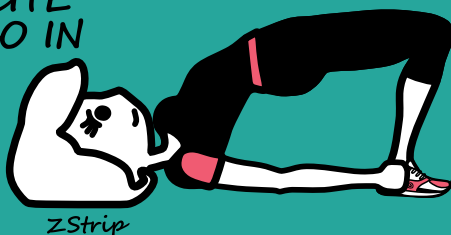
VAJE ZA KREPITEV MIŠIČ

ZStrip

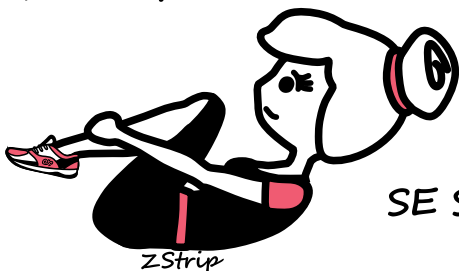


LEZITE NA HRBET, NOGE POKRČITE, ROKE NAMESTITE POD GLAVO. NAPNITE TREBUŠNE MISICE IN PRITISNITE KRIZ NA PODLAGO, ZADRŽITE 6 SEKUND IN SE SPROSTITE. NAPNITE ZADNJIČNE MISICE, ZADRŽITE 6 SEKUND IN SE SPROSTITE. **NATO OBE VAJI ZDRUŽITE.**

B LEZITE NA HRBET, POKRČITE KOLENA, ZADNJIČO IN KRIZ DVIGNITE OD PODLAGE, NAPNITE ZADNJIČNE MISICE, ZADRŽITE 6 SEKUND IN SE SPROSTITE V ZACETNEM POLOŽAJU.



LEZITE NA HRBET, NOGE POKRČITE, PRITEGNITE KOLENA K TREBUHU, JIH OBJAMITE Z ROKAMI, DVIGNITE GLAVO, ZADRŽITE 6 SEKUND IN SE SPROSTITE V ZACETNEM POLOŽAJU.



C

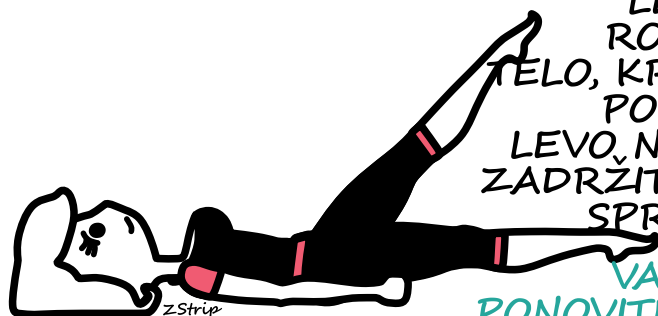
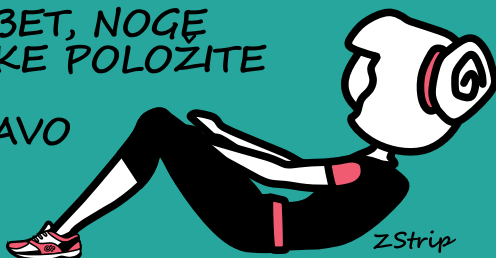
Č

LEZITE NA HRBET, NOGE
POKRCITE, ROKE POLOZITE
OB TELESU.

DVIGNITE GLAVO
IN RAMENA
OD
PODLAGE,
HKRATI

DVIGNITE ROKE V DESNO, ZADRŽITE
IN SE SPROSTITE.

VAJO PONOVIŠE ŠE V LEVO.



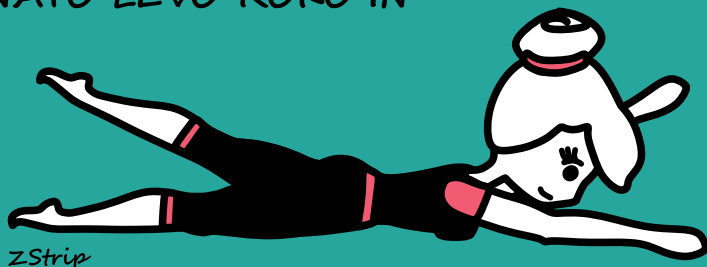
LEZITE NA HRBET,
ROKE POLOZITE OB
TELO, KRIZ POTISNITE OB
PODLAGO. DVIGNITE
LEVO NOGO, JO
ZADRŽITE IN SE
SPROSTITE.

VAJO
PONOVIŠE ŠE Z
DRUGO NOGO.

D

LEZITE NA TREBUH, STEGNITE ROKE NAD
GLAVO, DVIGUJTE STEGNJENO DESNO ROKO IN
LEVO NOGO, NATO LEVO ROKO IN
DESNO NOGO.

E



Z NAPETIMI TREBUŠNIMI
MISICAMI SE SPUSCAJTE
NASLONJENI OB STENO.
KRIZ NAJ BO PRITISNjen
OB STENO. V TEM
POLOŽAJU VZTRAJAJTE
VEČ MINUT.

F

ZStrip



POKLEKNITE, ZGORNJI DEL TELESA
NAGNITE
NAPREJ IN
IZTEGNITE
ROKE. SEDITE
NA PETE,
UMIRJENO
DIHAJTE IN SE
SPROSTITE.



ZStrip

VAJE PONAHLJAJTE
VSE DOKLER NE
ZASLISITE KLICA:

„ČAS ZA KOFEE!“

(JA, TUDI TISTI DROBNI GLASEK
V VAŠI GLAVI STEJE.)



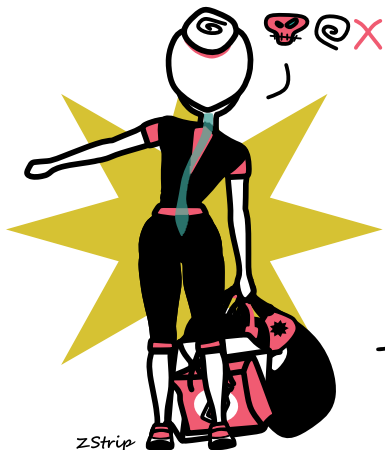
KAKO PRAVILNO SKRBETI ZA HRBTENICO, DA BI SE NA SIROKO OGNILI SLEDECEMU:

● = PRAVILNO.

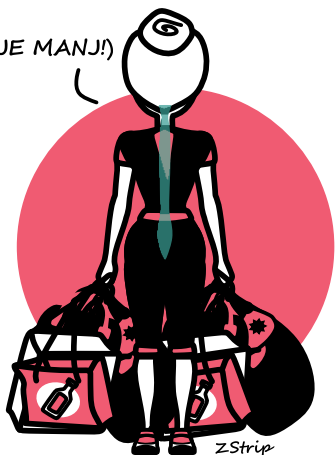
★ = NEPRAVILNO.



VZDIGOVANJE BREMEN:
IZ POČEPA, NAJ ČIM VEČ DELA OPRAVIJO NOGE.



1+1=♥ (VEČ JE MANJ!)
NOŠENJE BREMEN:
BREME RAZDELITE NA DVA ENAKO TEZKA DELA.



Z-Z-Z HRRR...
HOJA: HRBTENICA NAJ BO VZRAVNANA, RAME NAZAJ, TREBUH IN ZADNJICA „STISNJENA“:

SEDENJE: KRIŽ NAJ BO PODPRT IN SEDALO V PRAVI VISINI.



ČESTITKE,
MAR VAM JE
ZA VAS KRIZ!

(IN ŠE
POMEMBNEJE...
NISTE VAMPIR!)

Vir:
forumi Med.Over.Net
Fizioterapija in masaže,
Ortopedija in Poliklinika
Peharec, Rehabilitacijski
center Pula



ZStrip

WWW.ZSTRIP-COMIC.COM

PRIPRAVLJENO V SODELOVANJU Z:



Med.Over.Net

DELA MO S SRCEM

MESEC AKTIVNOSTI ZA ZDRAVJE 2017