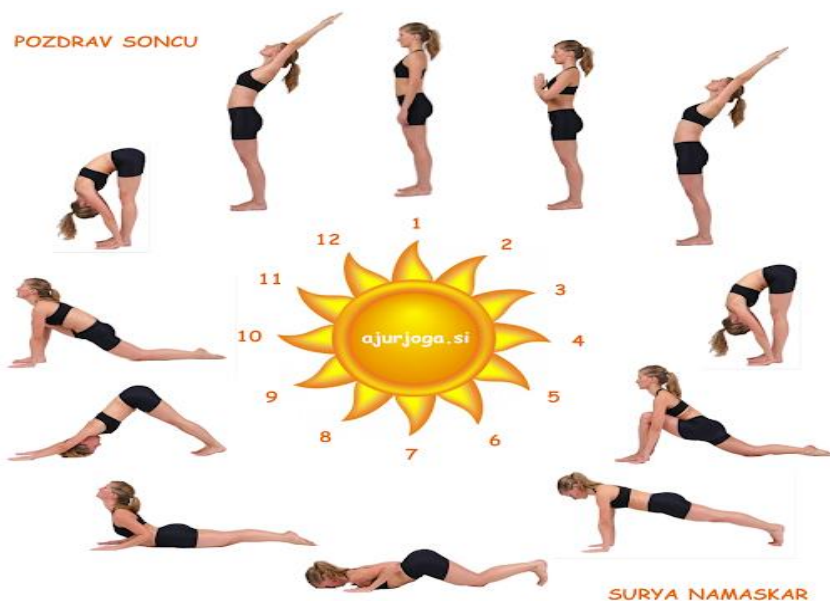
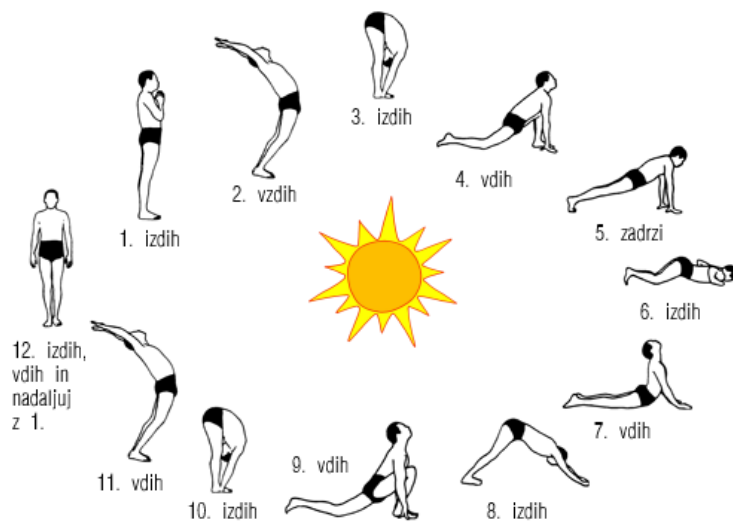


Rap – Korektivna vadba

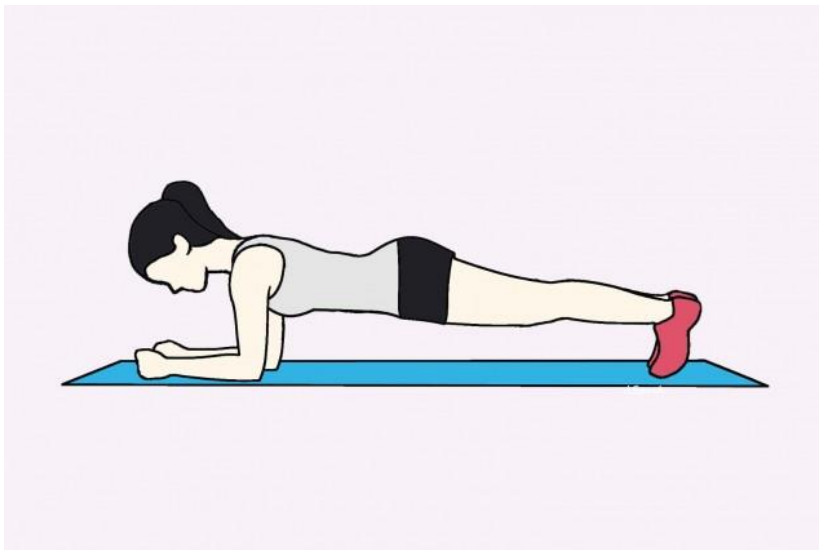
Z načrtnim, sistematičnim in rednim preventivnim delovanjem se je mogoče **nepravilnostim v telesni drži izogniti**. Dosledna skrb za **skladno ravnovesje moči in gibljivosti** funkcionalno-anatomskih mišičnih sklopov lahko odvrne mnoge kasnejše težave. Če je do deformacij hrbtenice že prišlo, pa lahko z ustrezno **korektivno vadbo** omilimo nastalo situacijo. (<https://mojaxis.si/preventivni-kurativni-ukrepi-telesa-drza/>)

Pozdrav soncu:



Vaja: PLANK

Zjutraj, opoldne, večer (30 s)



V dvojicah lahko izvedete vajo za moč prednjih stegenjskih mišic.



Vaje za ravnotežje:



Vse vaje je priporočljivo izvajati na svežem zraku.

Pripravila:
učiteljica Mojca Merčnik

