

# Stabilizacija in telesna drža

Vaje za utrjevanje – rešitve

## 1. Slaba telesna drža je posledica:

- porušenega ravnovesja mišičnih skupin,
- slabega delovanja mišic in sklepov,
- slabega življenjskega stila osebe (delo, aktivnosti).



## 2. Naštej tri nepravilne drže.

- Kifoza,
- lordoza,
- ploski hrbet.

## 3. Kaj je lordoza?

Lordoza je povečanje ukrivljenosti ledvenega dela hrbtenice.

## 4. Kateri sta dve osnovni načeli za popravljanje nepravilnih telesnih drž?

Preveč izbočeno stran telesa je potrebno okrepliti z vajami za moč, preveč vbočeno stran telesa je potrebno raztegniti z razteznimi vajami.