

Stabilizacija in telesna drža

Vaje za utrjevanje – rešitve

1. Kaj je lordoza?

Lordoza je povečanje ukrivljenosti ledvenega dela hrbtenice.

2. Naštej tri nepravilne drže.

- Kifoza
- Lordoza
- Ploski hrbet

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

- preveč izbočeno stran telesa je potrebno okrepiti z vajami za moč,
- preveč vbočeno stran telesa je potrebno raztegniti z razteznimi vajami.

