

## Stabilizacija in telesna drža

### TELESNA DRŽA, TRUP, TEŽAVE, VAJE ZA IZBOLJŠANJE TELESNE DRŽE

**Pravilna telesna drža** je pravilen in uravnotežen položaj glave, ramen, hrbtenice, kolkov, kolen in gležnjev. Telesna drža pove veliko o osebi, njenem življenjskem stilu (delo, aktivnosti itd.), delovanju sklepov in mišic.

**Nepravilna telesna drža** je posledica porušenega ravnovesja mišičnih skupin, ki nadzorujejo položaj trupa pri pokončni stoji. Redna športna dejavnost privede do sistematičnih pozitivnih sprememb gibalnega aparata.

**Težave z nepravilno telesno držo** se stopnjujejo in se prenašajo od enega dela telesa na drugega. Težava se lahko začne z nepravilno postavitvijo gležnjev, kar negativno vpliva na položaj drugih delov telesa in se tako lahko prenese na koleno, medenico, kolke in nazadnje tudi na hrbtenico. Če osebo boli hrbet, je to lahko posledica nepravilne postavitve stopala pri hoji in teku.

#### Različne telesne drže:

- Lordoza - povečanje ukrivljenosti ledvenega dela hrbtenice.
- Kifoza - zmanjšanje ukrivljenosti prsnega dela hrbtenice, povečana izbočenost.
- Skolioza - zakrivljenost hrbtenice v stran.
- Ploski hrbet - zmanjšanje sprednjih in zadnjih krivin hrbtenice.

**Vaje za izboljšanje telesne drže** so različne glede na problem in jih ne moremo posplošiti. Rešitev za izboljšanje telesne drže pa se skriva na eni strani v vajah za moč in okrepitev telesa, na drugi strani pa v vajah za gibljivost in mobilnost. En del telesa moramo okrepiti, drug del telesa pa raztegniti in sprostiti.

Osnovni načeli pri popravljanju nepravilnih telesnih drž sta:

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

Primer: Pri težavi s kifoza v prsnem delu hrbtenice moramo raztegniti prsne mišice, mišice na drugi strani okrog lopatic pa okrepiti.



### Kaj znam

Pravilna telesna drža je pravilen in uravnotežen položaj vseh delov telesa, ki se med seboj povezujejo in morajo biti v pravem razmerju mobilnosti, gibljivosti in moči.

Težave se pri nepravilni telesni drž prenašajo iz enega dela telesa na drugega, ker je telo kinetična veriga.

Težave lahko izboljšamo z vajami za moč za okrepitev mišic in z razteznimi vajami za sprostitvev mišic.