

Z USMERJENO VADBO JOGE DO BOLJ VZDRŽLJIVIH MIŠIC TRUPA: rezultati raziskave

1.



Ali se z redno vadbo joge, stopnjevano po načelih stabilizacijske vadbe, lahko izboljša vzdržljivost mišic trupa?

Izvedena je bila **raziskava** o učinku hatha joge, stopnjevano po načelih stabilizacijske vadbe, na vzdržljivost mišic trupa.

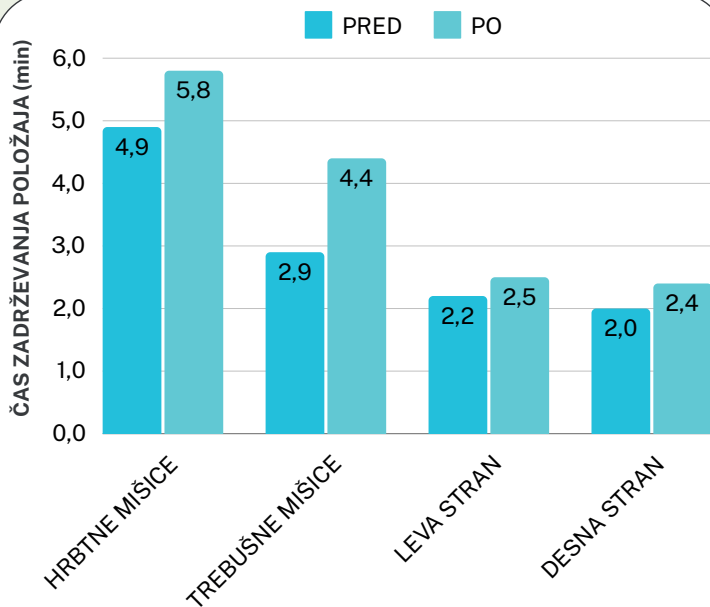
36 zdravih oseb, starih med 20 in 45 let, je tri mesece vadilo dvakrat na teden po 60 minut.

2.

3.

PO 3 MESECIH:

- **Daljši čas** zadrževanja vseh štirih testnih položajev.



- **Bolj uravnotežena** vzdržljivost med mišicami.



Kako vzdržljive so pa vaše mišice trupa?

4.



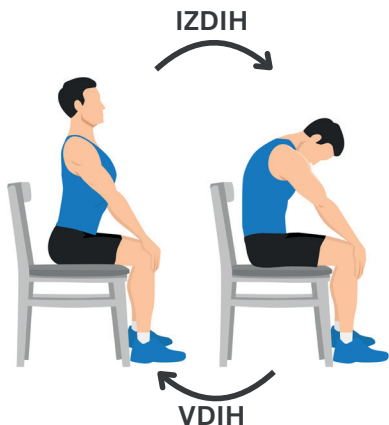
**PRIJAVITE SE
NA TEST**

Primerna VZDRŽLJIVOST in RAZTEGLJIVOST mišic trupa
skupaj s primerno GIBLJIVOSTJO sklepov
predstavljajo **temelj zdravja hrbtenice.**

Preberite
več:



... NEKAJ IDEJ ZA (RAZGIBAN) VSAKDAN

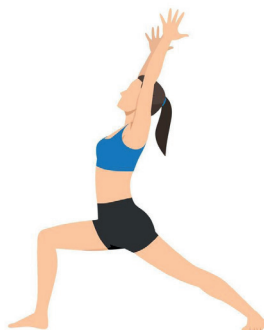


Med sedenjem kdaj pa kdaj
sproстите hrbet.



Po daljšem sedenju vstanite in naredite kratko vajo:

- Stopite v izpadni korak z obrazom in medenico obrnjeni v smer sprednje (na sliki: desne) noge. Na začetku naj bosta obe kolena iztegnjeni in roki sproščeni ob telesu.
- **Med VDIHOM:** dvigujte roki pred seboj navzgor in sočasno krčite koleno sprednje noge.
- **Med IZDIHOM:** spuščajte roki navzdol ob telo in iztegnite koleno sprednje noge.



Ponovite 5-krat z eno in zatem
5-krat z drugo nogo spredaj.