

## Ne hodajte pogrbljeni - ravno držanje najvažnija je vježba za kralježnicu!

*Sigurna sam da se sjećate rečenice „uspravi se“ - koju su vam govorili roditelji dok ste bili djeca. Danas taj savjet koji pruža velike učinke za zdravlje kralježnice i ljepši izgled izgovaraju vaši treneri vama, a vi svojoj djeci*

Promotrite li ljude oko sebe, primijetit će te da osobe s pogrbljenim držanjem tijela pate od bolova i napetosti u području vrata i donjeg dijela leđa. Također, takvo držanje daje sliku potištenosti i umora, a izgled struka pretvara u šlauf za plivanje. Savjeti su bili korektni, ali je nedostajala edukacija kojom bi osvijestili mišiće zadužene za uspravni položaj.

Izraz „Break the bar“ prvi put sam čula na jednoj od konferencija u Americi, gdje sam dobila alat kako klijentima zornije objasniti na koji način će svoja leđa zadržati dugoročno uspravnim. Lejla, poduzetnica i majka samo je jedna od klijentica koja je patila od bolova u vratu i leđima zbog blage rotacije ramena prema naprijed. Uspravno držanje ona je postizala u nekim položajima, ali bi ga stvarala uz kompenzaciju, uvijajući donji dio leđa, što u konačnici ponovo narušava statiku kralježnice.

Vizualizacijom lomljenja štapa postigla je blagu vanjsku rotaciju ramena, te je svjesno aktivirala mišiće leđa zaduženih za uspravno držanje, posebno latissimusa (najširi leđni mišić). Aktivacija lata (latissimusa) sprječava uvijanje gornjeg dijela leđa, što je posebno važno tijekom vježbanja i svakodnevnog života. Pokušajte sami!

Ustanite, izravnajte leđa, dohvatite štap ili metlu te ispružite ruke ispred tijela. Vizualizirajte lomljenje štapa. Lomite štap na pola, bez savijanja u laktu. Imajte osjećaj da vam se cijela desna ruka okreće u smjeru kazaljke sata, a lijeva suprotno od smjera kazaljke na satu.

Napravite to snažno i osjetite buđenje mišića leđa, posebno mišića oko lopatica. Vaše lopatice se stabiliziraju, trbušni mišići „rade“, a leđa su napokon izgubila pogrbljeni položaj.

**MBS SAVJET: imate li pognuta ramena, vizualizirajte si u svim prilikama „Break the bar“ i zakoračite uspravno u svoj novi dan.**

**MBS Centar, Ilica 47**

[www.mbs.hr](http://www.mbs.hr)