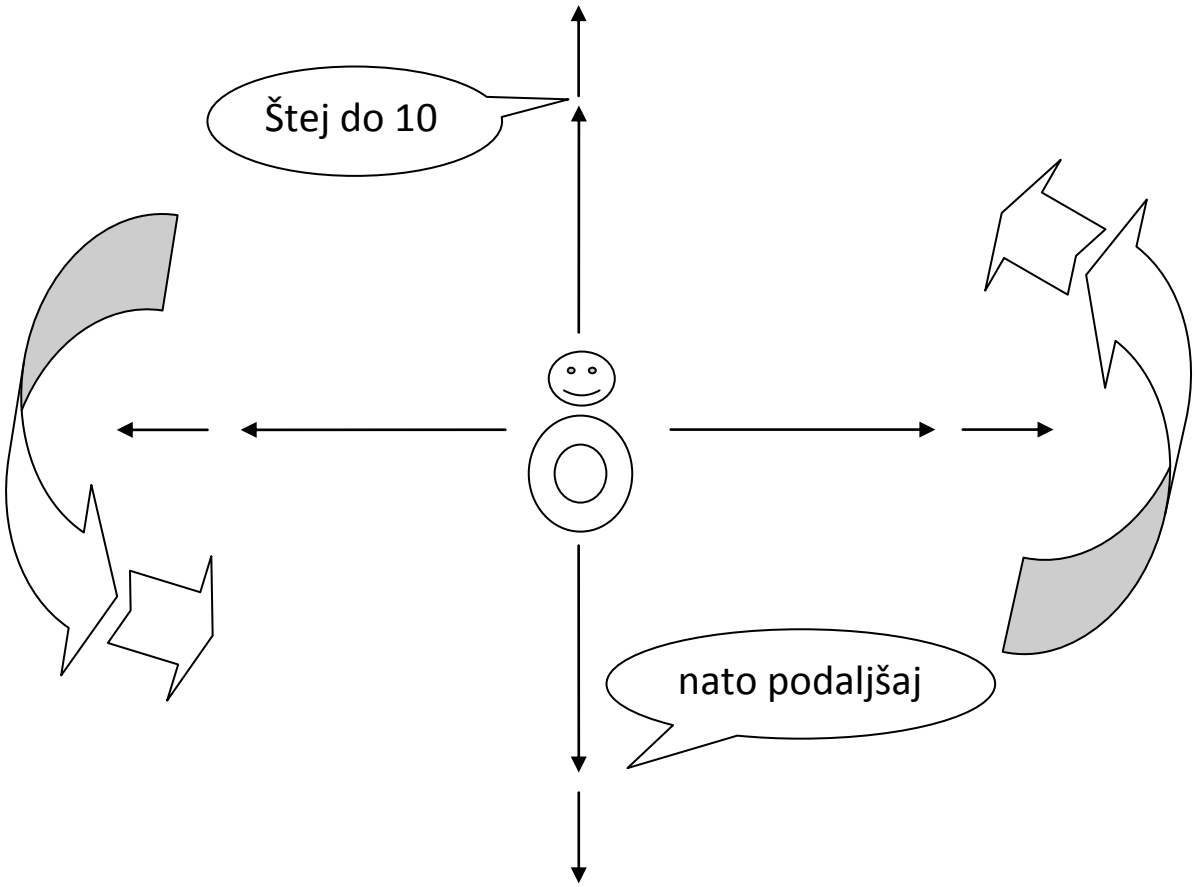
Lado Golouh, dr. med.

ULTRA KRATKE VAJE ZA KRIŽ

1. **Zdravila** vzamete zato, da lahko delate vaje
2. Najboljši **čas** za vaje je:
- Zjutraj še v postelji
- 1 uro po tistem, ko ste vzeli zdravilo
- 5 x tudi čez dan
3. **Najboljše** vaje so **raztezne vaje**,

Delajte jih počasi

Do skrajne lege

Podaljšujete gib potem, ko v skrajni legi štejete od 1 do 10 (ali od 1 do 30).

4. Opozorilo:
- če boli, lahko nadaljujete, počasi z občutkom še kakšen milimeter
  – ČE ZAŠPIKA KOT bi se dotaknili kot z noževo konico, TAKOJ PRENEHAJTE GIB in se malo vrnite nazaj, štejete do 10 in nadaljujete gib v nasprotno smer.
5. *Za lažjo predstavo si prikličite v spomin SMERI NEBA*
- Naredite gib nazaj, do tam, kjer se še dobro počutite. Štejete do 10 in podaljšate, morda mm, cm…
- Gib naprej…
- Gib na stran eno – npr. v levo; v drugo, npr. v desno - - - enako v skrajni legi štejete do 10 in nato podaljšate.
6. Naslednji gib je ROTACIJA – zasuk v levo in zasuk v desno – kot ROTACIJA ZEMLJE:
   Če naredite vaje v smereh neba in vrtenje, lahko razgibate **vse sklepe v telesu** - po isti logiki.