

Naziv predmeta: ŠPORT, TELESNA DRŽA IN DEFORMACIJA HRBTENICE

Vrsta predmeta: izbirni

Število KT: 3

Vsebina:

- osnove anatomije hrbtenice in ob-hrbtencičnih mišic,
- pomen in vloga gibanja kot preventivnega in zaščitnega dejavnika za ustrezen
- razvoj hrbtenice in ohranjanje pokončne telesne drža,
- gibalna neaktivnost, s posebnim poudarkom na sedenju, in njeni negativni vplivi na sistem hrbtenice in hrbtne mišic,
- značilne slabe telesne drža in deformacije hrbtenice pri športnikih v različnih športnih panogah,
- kinezioterapija,
- ocenjevanje ustreznosti telesne drža,
- gib kot protiutež enostranskim gibom pri treningu,
- pomen uravnotežene gibalne aktivnosti v prostem času za ohranjanje zdravja hrbtenice v vseh starostnih obdobjih.