VAJE ZA LEDVENO HRBTENICO

SPLOŠNA PRIPOROČILA PRI IZVAJANJU VAJ ZA KREPITEV

- Vaje izvajamo redno, 3–5-krat na teden.
- Za začetek naredimo 5–8 ponovitev vsake vaje, 3-krat.
- Število ponovitev postopoma povečujemo.
- Postopoma povečujemo težavnost vaj.
- Vaje izvajamo pravilno in zavedno.
- Vaje ne smejo povečati bolečine.
- Med izvajanjem vaj ne zadržujemo dihanja, temveč dihamo normalno.
- Vaje izvajamo v varnem prostoru, primerno oblečeni in ne takoj po obroku.

SPLOŠNA PRIPOROČILA PRI IZVAJANJU VAJ ZA GIBLJIVOST

- Vaje izvajamo redno, vsak dan.
- Pri dinamičnih vajah za gibljivost izvedemo 8-10 ponovitev, pri razteznih vajah končni položaj zadržimo 20-30 sekund . To ponovimo 3-krat.
- Število ponovitev lahko postopoma povečujemo.
- Gibi pri vajah so čim bolj tekoči in ne sunkoviti, pri razteznih vajah položaj statično zadržimo.
- Vaje izvajamo v lastnem obsegu, ki nam ga bolečina dovoljuje.
- Vaje ne smejo povzročiti ostre bolečine, ki bi trajala več dni.
- Med vajami ne zadržujemo dihanja, temveč dihamo normalno.
- Vaje izvajamo v varnem prostoru, primerno oblečeni in ne takoj po obroku.

VAJE ZA KREPITEV

Vaja 1

Začetni položaj: Ležimo na hrbtu z iztegnjenima rokama proti stropu. Nogi dvignemo v zrak tako, da je v kolkih in kolenih pravi kot.
Izvedba vaje: Aktiviramo trebušne mišice in izravnamo ledveno krivino. Glava ostaja na tleh, brado povlečemo proti prsnici, stopala potegnemo proti sebi.



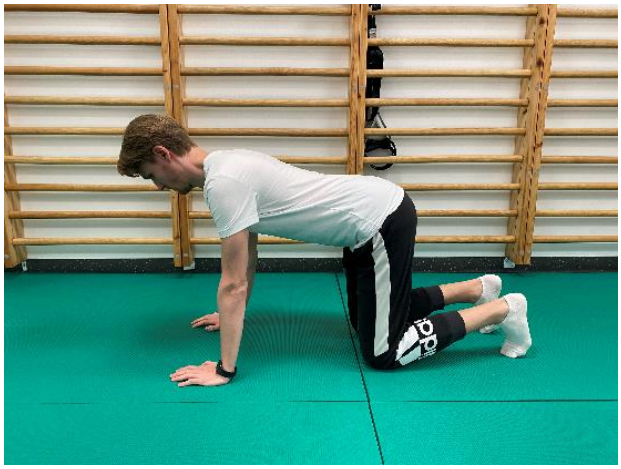
Začetni položaj



Izvedba vaje

Vaja 2

Začetni položaj: Postavimo se v štirinožni položaj s poravnano hrbtenico. Glava je v podaljšku hrbtenice, ramena in dlani so v isti liniji, komolci so rahlo pokrčeni, kolena in kolki so poravnani.
Izvedba vaje: Ob izdihu iztegnemo desno roko in levo nogo, pri čemer je trup čim bolj stabilen. Vajo izvedemo enako še v drugi diagonali.



Začetni položaj



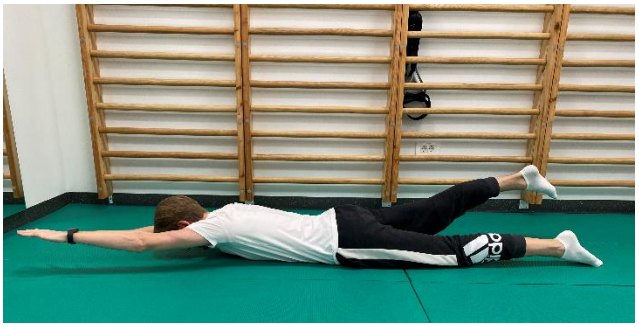
Izvedba vaje

Vaja 3

Začetni položaj: Ležimo na trebuhu s čelom na podlagi, roki sta iztegnjeni nad glavo.
Izvedba vaje: Ob izdihu odlepimo desno nogo in levo roko od podlage. Vajo izvedemo enako še v drugi diagonali.



Začetni položaj



Izvedba vaje

Vaja 4

Začetni položaj: Ležimo na hrbtu s pokrčenima nogama.
Izvedba vaje: Ob izdihu nežno aktiviramo globoke trebušne mišice tako, da rahlo povlečemo spodnji del trebuha navznoter proti hrbtenici, brez premikanja medenice ali prsnega koša. Ledveni del hrbtenice ostaja v nevtralnem položaju.



Začetni položaj



Izvedba vaje

Vaja 5

Začetni položaj: Ležimo na hrbtu s pokrčenima nogama na podlagi, hrbtenica je poravnana.
Izvedba vaje: Z dlanjo pritisnemo v dvignjeno nasprotno koleno. Vajo izvedemo enako še v drugi diagonali.



Začetni položaj



Izvedba vaje

Vaja 6

Začetni položaj: Postavimo se v štirinožni položaj s poravnano hrbtenico. Glava je v podaljšku hrbtenice, ramena in dlani so v isti liniji, komolci so rahlo pokrčeni, kolena in kolki so poravnani.
Izvedba vaje: Dvignemo kolena od podlage in zadržimo položaj.



Začetni položaj



Izvedba vaje

VAJE ZA GIBLJIVOST IN SPROŠČANJE

Vaja 1

Začetni položaj: Postavimo se v štirinožni položaj, popek povlečemo proti hrbtenici, hrbet je raven, glava v podaljšku hrbtenice.
Izvedba vaje: Hrbet izbočimo in z glavo gremo proti kolenom ter pri tem naredimo vdih. Nato hrbet usločimo, glavo usmerimo proti stropu in pri tem naredimo izdih.



Začetni položaj



Izvedba vaje - prvi položaj



Izvedba vaje – drugi položaj

Vaja 2

Začetni položaj: Postavimo se v štirinožni položaj, hrbet je raven, glava v podaljšku hrbtenice.
Izvedba vaje: Poskušamo se usesti na pete, roke ostanejo iztegnjene na podlagi pred seboj, glava je spuščena med roke. Položaj zadržimo.



Začetni položaj



Izvedba vaje

Vaja 3

Začetni položaj: Ležimo na trebuhu, glava je v podaljšku hrbtenice, čelo je na podlagi, roki sta iztegnjeni pred seboj.
Izvedba vaje: Iztegnemo levo roko, kot bi hoteli odriniti zid pred seboj, in hkrati desno nogo, kot bi hoteli odriniti zid za seboj. Položaj zadržimo in nato vajo izvedemo enako še v drugi diagonali.



Začetni položaj



Izvedba vaje

Vaja 4

Začetni položaj: Ležimo na hrbtu, roki sta ob telesu, nogi sta iztegnjeni na podlagi.
Izvedba vaje: Levo nogo rahlo pokrčimo in jo prekrižamo preko desne noge, koleno leve noge je lahko na podlagi. Levo roko iztegnemo pravokotno na telo po podlagi in z obrazom pogledamo za iztegnjeno roko. Položaj zadržimo in vajo izvedemo enako še z drugo nogo. Pazimo, da prsni del hrbtenice ostane čim bolj na podlagi.



Začetni položaj



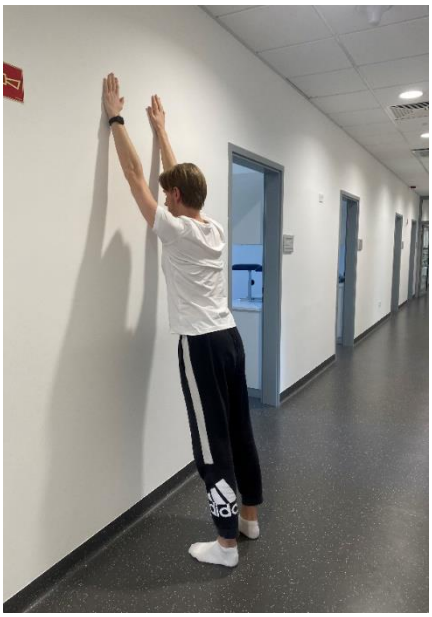
Izvedba vaje

Vaja 5

Začetni položaj: Stojimo na prstih z obrazom obrnjenim proti steni, približno pol koraka stran. Roki sta iztegnjeni nad glavo in pritisnjeni na steno.
Izvedba vaje: Spustimo se na pete oziroma na celotna stopala in položaj zadržimo.



Začetni položaj



Izvedba vaje

Vaje pripravili:

Matej Švagelj dipl. fiziot.,
Luka Polanc dipl. fiziot.,
Mateja Faganel Gorkič dipl. fiziot.,
Mateja Susič dipl. fiziot.,
Andreja Erjavec dipl. fiziot.,
Nina Mihelj dipl. fiziot.,
Maja Škerlj dipl. fiziot.

Vaje izvajal:
Matej Švagelj dipl. fiziot.