VAJE ZA KOLK IN KOLENO

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 na blazini. Noga, ki izvaja vajo, je iztegnjena, nasprotna noga je pokrčena v kolenu, roki sta ob telesu.
Izvedba vaje: Stopalo iztegnjene noge potegnemo proti sebi, napnemo sprednjo stegensko mišico in nogo dvignemo od tal. Vajo popestrimo tako, da po zraku rišemo različne črke in oblike (abeceda, cik-cak, krogi). Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 2

Začetni položaj: Ležimo na hrbtu na blazini. Kolena so pokrčena, stopala so na tleh, roki sta ob telesu.
Izvedba vaje: Med kolena namestimo žogo, napnemo mišice trupa, stisnemo zadnjico in počasi dvignemo medenico ter hrbet od tal vse do lopatic. V zgornjem položaju stisnemo žogo in zadržimo 5 sekund, nato se počasi vrnemo v začetni položaj.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 3

Začetni položaj: Ležimo na hrbtu na blazini. Noga, ki izvaja vajo, je iztegnjena, nasprotna noga je pokrčena v kolenu, roki sta ob telesu.
Izvedba vaje: Nogo s katero izvajamo vajo, pokrčimo v kolenu proti ramenu, stopalo potegnemo proti sebi, nato koleno iztegnemo navzgor in iztegnjeno nogo spuščamo navzdol. Tik nad tlemi nogo ustavimo in jo ponovno pokrčimo (kolo z eno nogo). Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

Začetni položaj

Potek izvedbe

Potek izvedbe

1-4 Potek izvedbe

Vaja 4

Začetni položaj:
Ležimo na trebuhu na blazini, čelo počiva na dlaneh.
Izvedba vaje:
S prsti na nogah se upremo v blazino in izvedemo izteg kolen, tako da se kolena dvignejo od tal.

Začetni položaj

Izvedba vaje

<u>Vaja 5</u>

Začetni položaj:
Ležimo na trebuhu na blazini. Koleno je pokrčeno za 90°.
Izvedba vaje:
Stegno dvignemo navzgor proti stropu in pazimo, da medenica ostane na podlagi. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

Začetni položaj

Izvedba vaje

<u>Vaja 6</u>

Začetni položaj:
Stojimo ob steni.
Izvedba vaje:
Elastiko vpnemo ob steno in namestimo okrog gležnja. S hrbtom smo obrnjeni proti steni. Iztegnjeno nogo potegnemo naprej, koleno ostaja iztegnjeno. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

Začetni položaj

Izvedba vaje

<u>Vaja 7</u>

Začetni položaj:
Stojimo ob steni.
Izvedba vaje:
Elastiko vpnemo ob steno in namestimo okrog gležnja. Z bokom smo obrnjeni proti steni. Iztegnjeno nogo odmikamo stran od telesa. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 8

Začetni položaj:
Stojimo ob steni.
Izvedba vaje:
Elastiko vpnemo ob steno in namestimo okrog gležnja. Z bokom smo obrnjeni proti steni. Iztegnjeno nogo povlečemo k telesu. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

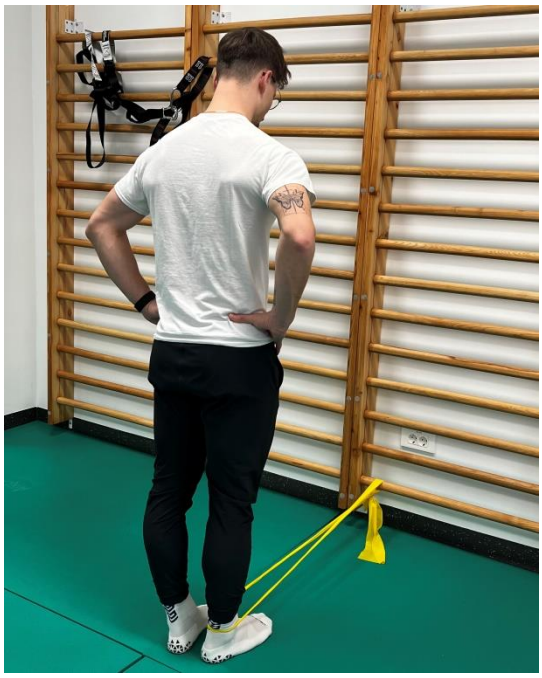
Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 9

Začetni položaj:
Stojimo ob steni.

Izvedba vaje:
Elastiko vpnemo v mizo in okrog gležnja. S telesom smo obrnjeni proti mizi. Iztegnjeno nogo odmikamo nazaj, stran od mize. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.



Začetni položaj

Izvedba vaje

VAJE ZA GIBLJIVOST

Vaja 1

Začetni položaj:
Sedimo na stolu, noga, ki jo raztezamo, je iztegnjena naprej.
Izvedba vaje:
Stopalo iztegnjene noge potegnemo k sebi in se s trupom nagnemo naprej. Koleno ves čas ostaja iztegnjeno, ohranjamo raven hrbet. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 2

Začetni položaj:
Sedimo na stolu in nogo, s katero izvajamo vajo, pokrčimo ter jo prekrižamo preko nasprotnega kolena.
Izvedba vaje:
S trupom se nagnemo naprej in z roko potisnemo koleno proti tlom. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

Začetni položaj

Izvedba vaje

<u>Vaja 3</u>

Začetni položaj:
Sedimo z iztegnjeno nogo, peta je podložena, koleno iztegnjene noge je v zraku.
Izvedba vaje:
Pustimo, da gravitacija potiska koleno v izteg. Po potrebi lahko koleno dodatno obtežimo z lažjo utežjo. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

Izvedba vaje

Vaja 4

Začetni položaj:
Ležimo na hrbtu, nogi sta iztegnjeni, roki sta ob telesu.
Izvedba vaje:
Nogo, ki jo raztezamo, pokrčimo v kolku in kolenu, jo objamemo z obema rokama in povlečemo proti prsnemu košu. Iztegnjeno nogo hkrati pritiskamo ob podlago. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 5

Začetni položaj:
Smo v izpadnem koraku s kolenom na tleh.
Izvedba vaje:
Trup potisnemo naprej v smeri sprednje noge in pazimo, da ne usločimo hrbta. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

Začetni položaj

Izvedba vaje

FUNKCIONALNE VAJE

Vaja 1

Začetni položaj:

Z desno nogo stojimo na stopnici, leva noga prosto visi.

Izvedba vaje:

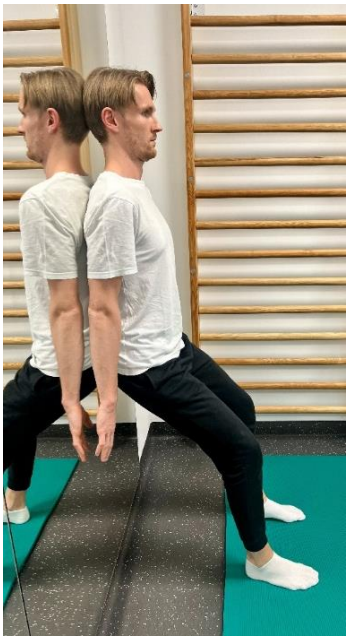
Levo nogo spuščamo proti podlagi, dokler se peta ne dotakne tal. Pri tem se desna noga rahlo pokrči. Nato se dvignemo nazaj v začetni položaj.

Začetni položaj

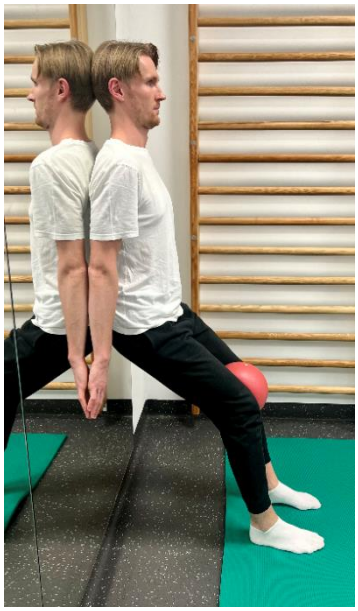
Izvedba vaje

Vaja 2

Začetni položaj:
Stojimo v širini bokov s hrbtom ob steni. Stopala so pomaknjena toliko naprej, da kolena ob počepu ne segajo čez prste.
Izvedba vaje:
Spustimo se v počep tako, da s hrbtom drsimo ob steni. Ko dosežemo položaj približno 90°, ga zadržimo čim dlje. Istočasno lahko med koleni stiskamo žogo.


Začetni položaj

Izvedba vaje


Začetni položaj – z žogo

Izvedba vaje – z žogo

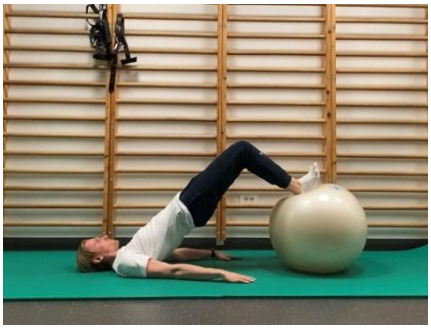
Vaja 3

Začetni položaj:
Ležimo na hrbtu, peti sta naslonjeni na žogo, roki sta ob telesu.

Izvedba vaje:
Dvignemo medenico od tal in nato sočasno pokrčimo kolena. Nato kolena krčimo in iztegujemo.

Začetni položaj

Izvedba vaje – dvig medenice



Izvedba vaje – pokrčena kolena

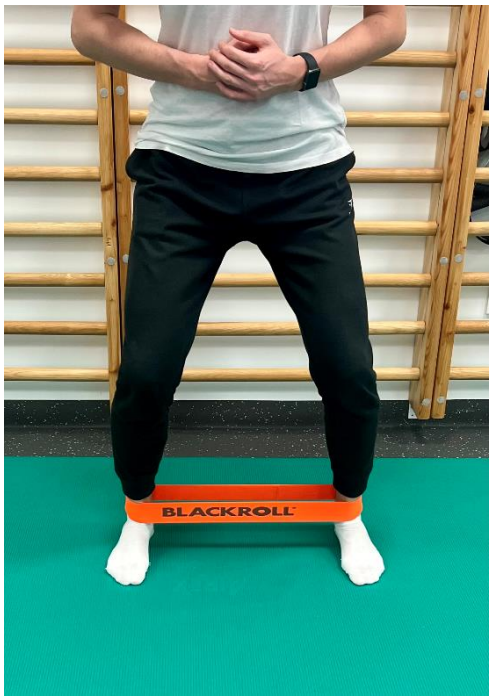
Izvedba vaje – izteg kolen

Vaja 4

Začetni položaj:
Stojimo, elastika je nameščena okrog gležnjev, kolena so rahlo pokrčena.

Izvedba vaje:
Korakamo vstran in pazimo, da je elastika ves čas napeta.

Začetni položaj



Izvedba vaje

Vaja 5

Začetni položaj:
Stojimo, elastika je okrog stopal, z eno roko se držimo za oporo.

Izvedba vaje:
Pokrčeno nogo dvignemo navzgor do približno 90°, nato jo spustimo nazaj v začetni položaj. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

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 izvajala:
Luka Polanc dipl. fiziot.,
Matej Švagelj dipl. fiziot.