VAJE ZA VRAT IN TORAKALNO 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: Glavo držimo v nevtralnem položaju, ramena so sproščena.

Izvedba vaje: Brado povlečemo nazaj tako, da začutimo napetost na zadnji strani vratu (nastane podbradek).

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 2

Začetni položaj: Glavo držimo v nevtralnem položaju, ramena so sproščena, levo dlan položimo nad levo uho.
Izvedba vaje: Glavo poskušamo nagniti proti levemu ramenu, z levo dlanjo preprečujemo izvedbo giba, da začutimo napetost na levi strani vratu. Vajo izvedemo enako še na drugi strani.

Izvedba vaje

<u>Vaja 3</u>

Začetni položaj: Glavo držimo v nevtralnem položaju, ramena so sproščena, levo ali desno dlan položimo na čelo.
Izvedba vaje: Glavo poskušamo nagniti naprej, z dlanjo preprečujemo gib tako, da začutimo napetost na sprednji strani vratu.

Izvedba vaje

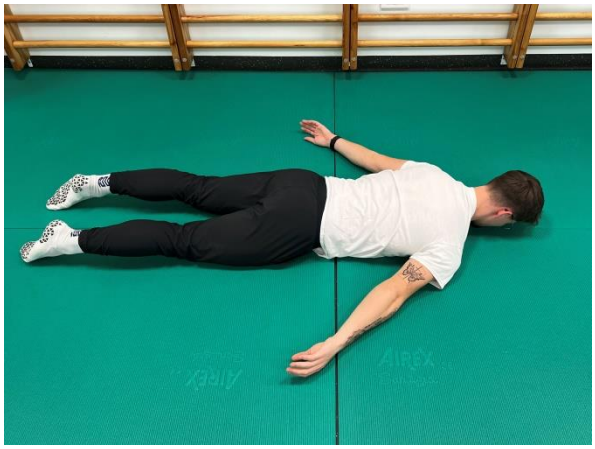
Vaja 4

Začetni položaj: Glavo držimo v nevtralnem položaju, ramena so sproščena, levo ali desno dlan položimo na zatilje.
Izvedba vaje: Glavo poskušamo nagniti nazaj, dlanjo preprečujemo gib tako, da začutimo napetost na zadnji strani vratu.

Izvedba vaje

Vaja 5

Začetni položaj: Ležimo na trebuhu, glava je v podaljšku hrbtenice položaj rok prilagodimo črki, ki jo želimo oblikovati z rokama. Pri izvedbi črke A roki odročimo približno 45°, pri izvedbi črke T roki odročimo 90°, pri izvedbi črke V pa roki odročimo nad 90°.
Izvedba vaje: Glavo, ramenski obroč in roki dvignemo od podlage.



Začetni položaj - ROKI ODROČIMO 45°

Izvedba vaje - ROKI ODROČIMO 45°

Začetni položaj - ROKI ODROČIMO 90°

Izvedba vaje- ROKI ODROČIMO 90°

Začetni položaj - ROKI ODROČIMO NAD 90°

Izvedba vaje - ROKI ODROČIMO NAD 90°

VAJE ZA GIBLJIVOST

Vaja 1

Začetni položaj: Glavo držimo v nevtralnem položaju, ramena so sproščena.
Izvedba vaje: Desno roko položimo nad levo uho in se z desnim ušesom približamo desnemu ramenu tako, da začutimo razteg na levi strani vratu. Vajo izvedemo enako še na drugi strani.

Vaja 2

Začetni položaj: Glavo držimo v nevtralnem položaju, ramena so sproščena.
Izvedba vaje: Prste obeh rok prepletemo in jih položimo na zatilje. Vrat upognemo naprej tako, da začutimo razteg na zadnji strani vratu, brada se približa prsnici. Končni položaj zadržimo.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 3

Začetni položaj: Glavo držimo v nevtralnem položaju, ramena so sproščena.
Izvedba vaje: Glavo obrnemo proti desnemu ramenu in pogled usmerimo navzdol. Z desno roko se primemo za zatilje in povečamo razteg v smeri navzdol. Vajo izvedemo enako še na drugi strani.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 4

Začetni položaj: Ležimo na hrbtu, kolena so pokrčena, stopala na tleh.
Izvedba vaje: Rameni potisnemo navzdol proti petam, z glavo drsimo po podlagi izmenično v levo in desno stran z ušesom proti ramenu. Ves čas pazimo, da je nos usmerjen proti stropu.

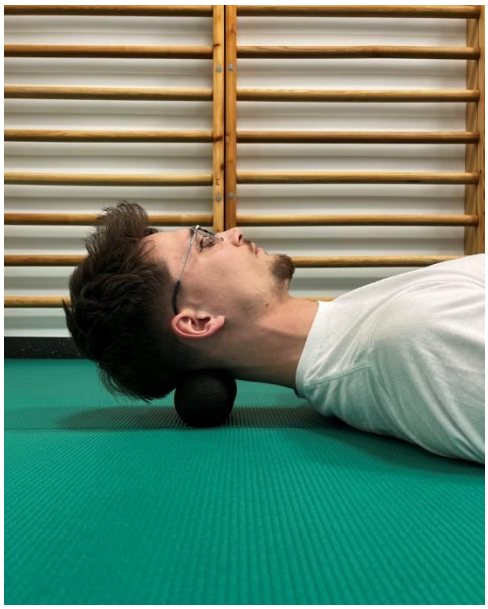
Začetni položaj

Izvedba vaje v levo

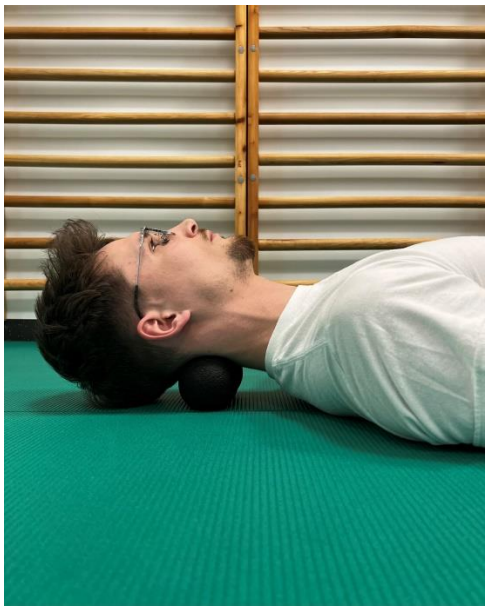
Izvedba vaje v desno

Vaja 5

Začetni položaj: Ležimo na hrbtu, ramena so sproščena, masažni valjček je nameščen pod zatiljem.
Izvedba vaje: Z masažnim valjčkom masiramo mišice pod zatiljem tako, da glavo izmenično premikamo levo–desno ali navzgor–navzdol.



Začetni položaj



Izvedba vaje

Vaja 6

Začetni položaj: Sedimo pri mizi.
Izvedba vaje: Komolce naslonimo na rob mize in prsni koš spustimo med rokami proti tlom. Končni položaj zadržimo tako, da začutimo razteg ramen in hrbta.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 7

Začetni položaj: Sedimo, prste prepletemo in jih položimo na zatilje.
Izvedba vaje: Komolca približamo in glavo potisnemo proti prsnici, nato komolca odmaknemo nazaj tako, da odpremo prsni koš in glavo postavimo v nevtralen položaj. Vajo izvajamo dinamično.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 8

Začetni položaj: Smo v položaju na vseh štirih, komolca sta pod rameni, kolena pod kolki.
Izvedba vaje: Desno roko položimo na zatilje in izvedemo zasuk v trupu tako, da pogledamo proti stropu. Kolena in medenica ostajajo čim bolj v nevtralnem položaju. Vajo izvedemo enako še na drugi strani.

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:
Luka Polanc dipl. fiziot.