VAJE ZA GLEŽENJ IN STOPALO

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.

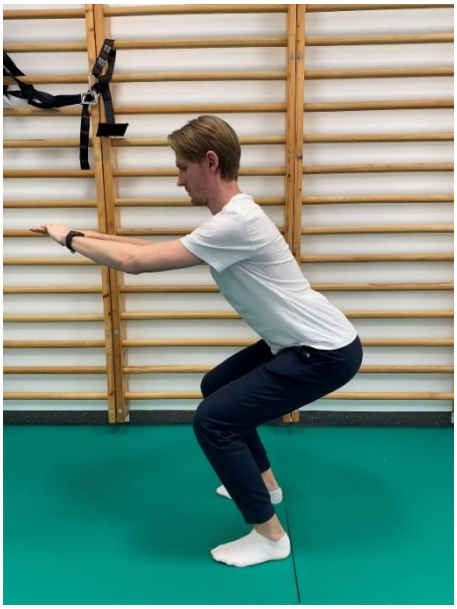
SPLOŠNA PRIPOROČILA PRI IZVAJANJU VAJ ZA GIBLJIVOST

- Vaje izvajamo redno, vsak dan.
- 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: Postavimo se v globok počep do približno 90° v kolenih.
Izvedba vaje: Dvignemo se na prste.



Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 2

Začetni položaj: Sedimo z iztegnjenima nogama. Elastiko namestimo pod stopalo in jo napeto držimo z rokama.
Izvedba vaje: Stopalo in prste potisnemo navzdol in naredimo »špičke«. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 3

Začetni položaj: S sprednjim delom stopala stojimo na stopnici, enonožno ali sonožno.
Izvedba vaje: Dvignemo se na prste, enonožno ali sonožno.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 4

Začetni položaj: Stojimo s hrbtom naslonjeni na steno, stopala so nekoliko odmaknjena od stene.
Izvedba vaje: Dvignemo se na peti.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 5

Začetni položaj: Sedimo z iztegnjenima nogama. Za gib gležnja navzven elastiko namestimo kot zanko okoli obeh stopal.
Izvedba vaje: Stopalo premaknemo navzven. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 6

Začetni položaj: Sedimo z iztegnjenima nogama. Za gib gležnja navznoter prekrižamo nogi pri iztegnjenih kolenih in elastiko namestimo kot zanko okoli obeh stopal.
Izvedba vaje: Stopalo premaknemo navznoter. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 7

Začetni položaj: Sedimo s pokrčenimi koleni v turškem sedu, stopali se dotikata.
Izvedba vaje: Sočasno potiskamo prste in pete skupaj ter zibamo stopali.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 8

Začetni položaj: S stopalom stopimo na papirnato brisačo, stoje ali sede.
Izvedba vaje: S krčenjem in iztegovanjem prstov spravljamo brisačo pod stopalo. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 9

Začetni položaj: Ležimo na hrbtu s pokrčenimi koleni in dvignjeno medenico od podlage.
Izvedba vaje: Izmenično se dvigujemo na prste in pete.

Začetni položaj

Izvedba vaje – dvig prstov

Izvedba vaje – dvig pet

VAJE ZA GIBLJIVOST IN SPROŠČANJE

Vaja 1

Začetni položaj: Sedimo na stolu s pokrčenimi koleni, stopali na podlagi.
Izvedba vaje: S stopalom drsimo po podlagi pod stol. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 2

Začetni položaj: Sedimo na stolu s pokrčenimi koleni, stopali na podlagi.
Izvedba vaje: Izmenično dvigujemo palčevo in mezinčevo stran stopala od podlage.

Začetni položaj

Izvedba vaje – dvig palčeve strani

Dvig mezinčeve strani

Vaja 3

Začetni položaj: Stojimo z obrazom obrnjeni proti steni, z oporo na rokah, v koraku s poravnanimi stopali.
Izvedba vaje: Prenesemo težo na sprednjo nogo, peta iztegnjene zadnje noge ostane na podlagi. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 4

Začetni položaj: Stojimo z obrazom obrnjeni proti steni, z oporo na rokah, v koraku s poravnanimi stopali.
Izvedba vaje: Prenesemo težo na sprednjo nogo, peta iztegnjene zadnje noge ostane na podlagi, koleno iztegnjene zadnje noge približamo podlagi. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 5

Začetni položaj: Stojimo z iztegnjenimi koleni in podloženim sprednjim delom stopala.
Izvedba vaje: Potisnemo koleno preko linije prstov.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 6

Začetni položaj: S sprednjim delom stopala stojimo na stopnici.
Izvedba vaje: Peto spuščamo proti tlom. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 7

Začetni položaj: Sedimo na tleh z oporo na obeh rokah in pokrčeno eno nogo. Noga, ki jo valjčkamo je iztegnjena in z mečno mišico naslonjena na valj.
Izvedba vaje: Izvajamo valjčkanje mečnih mišic. Vajo izvedemo enako še z drugo nogo.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 8

Začetni položaj: Stojimo ali sedimo, masažno žogico postavimo pod stopalo.
Izvedba vaje: Masiramo stopalo. 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:
Nina Mihelj dipl. fiziot.,
Matej Švagelj dipl. fiziot.