

KOLENA

VAJE ZA KREPITEV MIŠIČNE MOČI

1. Dvig bokov

Ležite na hrbtu. Nogi sta v kolenih pokrčeni, stopala so v širini bokov, teža je malenkost bolj pomaknjena proti petam. Aktivirajte zadnjične mišice in dvignite boke navzgor. Položaj zadržite par sekund nato se vrnite v začetni položaj. Bodite pozorni, da je teža enakomerno razporejena na obe stopali in da ne krivite hrbtenice.



2. Izteg kolena

Ležite na trebuhu, dlani lahko položite pod čelo. Izmenično iztegujte kolena tako, da aktivirate mišice na sprednji strani stegna in zadnjične mišice, ob tem pa bodite pozorni, da je medenica vas čas v stiku z podlago.



3. Dvigi na prste

Stojte poravnano. Dvignite se na prste in nato spustite pete nazaj na podlago. Za več izziva lahko med izvajanjem vaje zaprete oči. V primeru težav z ravnotežjem se si poiščite stabilno oporo.



4. Počep

Stojte s stopali v širini bokov. Pogled je usmerjen naprej, brada rahlo proti prsnemu košu. Roke so iztegnjene pred telesom, dlani so obrnjene druga proti drugi. Vdihnite v trebuh in gibanje najprej pričnite v kolku. Potisnite zadnjico nazaj kot, da bi se želeli uvesti na stol in ob tem krčite kolena. Ko v kolenu dosežete kot 90° se ustavite in položaj zadržite 2 s. Nato se z izdihom počasi vrnite nazaj v začetni položaj. Bodite pozorni, da se kolena gibajo v isti smeri kot kažejo vaša stopala in da pete ostajajo na tleh.



PROGRAM VADBE DOMA

CENTER ZDRAVJA OLIMIA



Terme Olimia

5. Stopanje na stopnico

Stojte poravnano pred stopnico.
V primeru, da še imate težave z ravnotežjem se oprimate ograde.

Izvedba 1: stopite na stopnico in priključite drugo nogo, nato sestopite s stopnice. Izmenjujte nogi.



Izvedba 2: Stopite na stopnico in dvignite koleno druge noge gor.



Izvedba 3: Obrnite se bočno in stopite na stopnico.



VAJE RAZTEGA

1. Razteg mečnih mišic

Stopite na stopnico tako, da pete gledajo preko roba. Dvignite se na prste in nato spustite pete nižje od roba stopnice. Ob tem bodite pozorni, da giba ne izvajate v medenici ampak samo v gležnju. Ob spustu pet začutite razteg v mečih in po zadnji strani stegna.



3. Razteg sprednjih stegenjskih mišic

Ležite na trebuhu, dlani so položene pod čelo, medenico potiskajte navzdol v podlago. Počasi pokrčite koleno ene noge in peto približujte proti zadnjici. Pomembno je da ob tem čutite raztezanje mišic na sprednji strani stegna. Kolčne kosti in sramnica morajo ves čas biti v stiku s podlago. Ob izvajanju vaje ne sme biti bolečin v ledvene predelu hrbtenice.



VAJE RAVNOTEŽJA

1. Stoja na eni nogi

Stojte na eni nogi in poizkušajte čim dlje zadržati ravnotežje. Zaradi varnosti stojte v bližini stabilne opore. Za večji izziv lahko med izvajanjem vaje zaprte oči ali obračate glavo levo in desno.

