

PROGRAM VADBE DOMA

CENTER ZDRAVJA OLIMIA



Terme Olimia

KOLKI

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. Dvigi noge na boku

Ležite na boku, eno roko podložite pod glavo, drugo položite pod prsa. Kolena naj bodo pokrčena. Zgornjo nogo iztegnjeno dvignite in spustite. Medenica naj bo poravnana, bodite pozorni, da ne izvajate rotacij v ledveni hrbtenici.



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 usesti 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: Obrnite se bočno in stopite na stopnico.



VAJE RAZTEGA

1. Razteg zadnjih stegenskih mišic

Ležite na hrbtu. Nogi sta v kolnih in kolkih pokrčeni 90° ali več. Pritegnite eno koleno na prsa in sklenite roke za kolonom, na zadnji strani stegna. Iztegnite nogo proti stropu in ob tem usmerite prste na stopalu proti obrazu. Začutite podaljševanje proti stropu skozi peto in razteg zadnjih stegenskih mišic. Če začutite mravljinčce ali pekoč občutek je v tem primeru potrebno zmanjšati amplitudo raztega (bolj pokrčiti koleno), dokler ta občutek ne izgine. Lahko si pomagata tudi z joga pasom.



2. Predklon sede

Sedite poravnano na robu stola, hrbtenica naj bo v nevtralnem položaju. Roke iztegnite naprej pred sebe. Kot v kolenu in kolkih naj bo 90°, stopala na tleh v širini bokov. S poravnanim trupom se počasi spustite navzdol proti tlam toliko kolikor vam dovoljuje vaša gibljivost. Gibanje izvedite v kolkih.



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.

