

## LEDVENA HRBTENICA

### STABILIZACIJSKE VAJE

#### 1. Osnovna stabilizacijska vaja

Ležite na hrbtu in dihaite v trebuh. Brado nežno primaknite na prsnico (kim položaj). Vdihnite v trebuh in dvignite vsako nogo posebej v položaj tri krat 90 (kot v kolku, kolenu in gležnju je 90 °). Zadržite 10 s in nato spustite vsako nogo posebej nazaj na tla. Glava ostaja na blazini. V primeru, da ob dvigu obeh nog čutite bolečino v hrbtenici vajo izvajajte samo z eno nogo v položaju 3x 90.



#### 2. Diagonalen izometričen pritisk

Ležite na hrbtu. Noge so v položaju tri krat 90. Desno dlan položite na notranjo stran levega kolena. Ob vdihu hkrati potisnite levo koleno proti prsim in z desno roko odrivajte levo koleno v stran od sebe. Naredite izometrično kontrakcijo – ni premikanja. Zadržite 10 s in vajo izvedite na drugo stran. Pritiskajte toliko, da začutite aktivacijo trebušnih mišic, okoli 10% vaše polne moči. V primeru, da ob dvigu obeh nog čutite bolečino v hrbtenici vajo izvajajte samo z eno nogo v položaju 3x 90.



### VAJE RAZTEGA

#### 1. Razteg hrbtenice

Ležite na hrbtu. Vdihnite v trebuh in brado usmerite proti prsnemu košu, ramena in lopatice proti kolkom. Počasi pritegnite kolena na prsa. Zadržite položaj in dihaite sproščeno v trebuh, okoli 20 sekund. Ob tem začutite raztezanje v hrbtenici. Imejte občutek podaljševanja preko trtice in vrha glave. Ne dvigujte medenice v stran od podlage.



#### 2. 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 in nato proti stropu. Gibanje naj se izvaja v gležnju. Začutite podaljševanje proti stropu skozi peto in razteg zadnjih stegenskih mišic. Če začutite mravljince ali pekoč občutek je v tem primeru potrebno zmanjšati amplitudo raztega (bolj pokrčiti koleno), dokler ta občutek ne izgine.



# PROGRAM VADBE DOMA

CENTER ZDRAVJA OLIMIA



Terme Olimia

## VAJE ZA KREPITEV MIŠIČNE MOČI

### 1. Kolo

Ležite na hrbtu. Noge so v položaju tri krat 90 °. Roke so sproščene ob telesu. Ramena usmerite v stran od ušes, proti kolkom in brado proti prsnemu košu. Vdihnite v trebuh in izvedite stabilizacijo trupa. Iztegujte in krčite kolena kot pri vožnji kolesa. Ponovite v nasprotno smer.



### 2. Hrošček

Ležite na hrbtu. Noge so v položaju tri krat 90 °. Roke iztegnite pred seboj in obrnite dlan proti dlani. Ob vdihu iztegnite nogo in diagonalno roko proti podlagi (desna noga in leva roka). Nogo zadržite tako nizko dokler še lahko zadržite stabilizacijo trupa. Roke ne odlagajte na blazino, zadržite jo v isti ravnini kakor je vaše uho.



### 3. Hrošček z odmikom

Ležite na hrbtu. Noge so v položaju tri krat 90 °. Roke iztegnite pred seboj in obrnite dlan proti dlani. Vdihnite v trebuh in počasi premaknite desno nogo in roko na stran. Leva roka in noga se ob tem ne premikata. Ne spreminjajte kota v kolku in kolenu. Vrnite se v začetni položaj. Vajo ponovite na drugo stran.



### 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 usediti 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.

