

REVMATSKA OBOLENJA

VAJE ZA KREPITEV MIŠIČNE MOČI

1. DVIG ROK Z ELASTIČNIM TRAKOM

Stojte vzravnano in med dlanmi držite napet elastičen trak, palci naj bodo obrnjeni navzgor proti stropu. Počasi dvigujte roke navzgor proti stropu in ob tem ves čas ohranjajte enako napetost elastičnega traku. Ne dvigujte ramen proti ušesom. Vajo izvajate do tiste višine, kjer ste jo sposobni izvesti brez kompenzatorjih gibov (dvig ramena).



2. POČEP

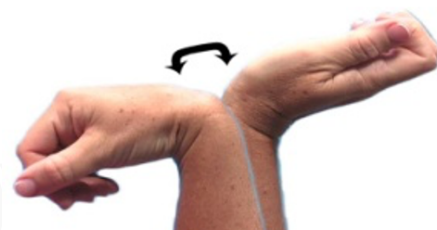
Stojte s stopali v širini bokov. Pogled je usmerjen naprej, brada rahlo proti prsnemu košu. Roke so iztegnjene pred telesom, dlani so obrnjene druga proti drugi.

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.



3. AKTIVEN UPOGIB IN IZTEG ZAPESTJA

Dvignite roke in pokrčite komolce ob telesu. Upognite in iztegnite zapestje, kolikor vam dovoljuje vaša gibljivost oz. pojav bolečin.



4. DOTIK PALCA Z OSTALIMI PRSTI NA ROKI

S palcem se dotaknite blazinice vsakega prsta posebej. Lahko se z blazinico palca dotikate tudi nohta vsakega prsta posebej.



5. 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.



PROGRAM VADBE DOMA

CENTER ZDRAVJA OLIMIA



Terme Olimia

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.



VAJE RAZTEGA

1. ODPIRANJE ROKE

Ležite na boku, kolena so pokrčena. Eno roko položite pod glavo, drugo iztegnite naprej pred sebe. Razdalja med prsnim košem in kolki je na obeh straneh trupa enaka. Roko iztegnite navzgor proti stropu in se zasukajte v prsni hrbtenici kakor, da bi se želeli z lopatico dotakniti tal. Ob tem pazite, da gibanje izhaja iz prsne hrbtenice in ne iz rame. Z glavo ves čas sledite gibanju vaše dlani.



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 tlu toliko kolikor vam dovoljuje vaša gibljivost. Gibanje izvedite v kolkih.

