

VRATNA HRBTENICA

OSNOVNE VAJE ZA STABILIZACIJO

1. KIM POLOŽAJ

Ležite na hrbtu. Noge so pokrčene. Brado rahlo primaknite na prsnico kakor, da bi želeli podaljšati zadnji del vratu. Ob tem glave ne dvigujte od podlage, niti ne napenjajte vratnih mišic. S tem položajem želite doseči pravilno postavitev glave. Vajo lahko izvajate tudi sede in stoje.



2. PRVI NEVRORAZVOJNI POLOŽAJ

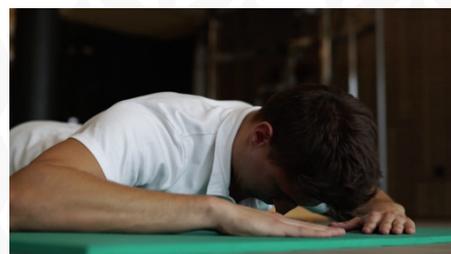
Postavite se v položaj na vseh štirih. Dlani položite točno pod ramena in se z zadnjico usedite na pete. Ob tem se z rokami odrivajte v stran od podlage, v končnem položaju spustite podlahti na podlago in pokrčite komolce, kolena naj bodo v širini ramen, prsni koš čim bližje nogam in podlagi. Ramena in lopatice usmerjajte proti zadnjici. Brado nežno približajte na prsnico in podaljšajte vratni del hrbtenice. Goleni in podlahti pritiskajte v podlago in dihajte v trebuh. V tem položaju poizkusite občutiti podaljšanje hrbtenice skozi trtico in vrh glave. Zadržite nekaj sekund nato popustite pritisk.



VAJE ZA KREPITEV MIŠIČNE MOČI

1. DVIGI GLAVE

Ležite na trebuhu, roke so podložene pod čelo. Ramena povlecite nazaj in navzdol, brado rahlo približajte prsnici. Potisnite dlani in komolce navzdol v podlago. Nato dvignite čelo od podlage, vendar naj brada ostane še vedno usmerjena dol (kim položaj), podaljšujte se preko komolcev. Položaj zadržite 2 sekundi nato čelo odložite nazaj na podlago. Med izvajanjem vaje pazite, da ne dvigujete brade proti stropu.



2. OPORA NA KOMOLCU IN KOLENU

Ležite na boku, kolena naj bodo pokrčena. Pod glavo položite blazino tako, da je vaša hrbtenica poravnana. Roko pokrčite v komolcu in jo potiskajte navzdol v podlago, drugo roko lahko položite pod prsa za večjo stabilnost. Brada je nežno primaknjena proti prsnici. Koleno in komolec na strani na kateri ležite potiskajte navzdol v podlago. Občutite aktivacijo mišic okoli lopatice, medenice in trupa. Hrbtenica naj bo ves čas poravnana, ne dvigujte glave previsoko navzgor.



PROGRAM VADBE DOMA

CENTER ZDRAVJA OLIMIA



Terme Olimia

VAJE RAZTEGA

1. NAGIB GLAVE VSTRAN

Sedite poravnano na robu stola, hrbtenica naj bo v nevtralnem položaju. Brado nežno primaknite proti prsnici in se podaljšajte v trupu. Eno roko podaljšajte ob trupu navzdol proti tlor. Nagnite uho proti nasprotni rami in zadržite razteg okoli 20 s. Bodite pozorni na to, da se brada premika vstran od rame, da ne dvigujete ramen in ne občutite mravljinčenja.



2. PRIMIK ROK

Sedite vzravnano, hrbtenica je v nevtralnem položaju. Roke iztegnite pred seboj in jih pokrčite tako, da bo kot v komolcu 90° in dlani obrnjene druga proti drugi. Lopatice potisnite nazaj in navzdol proti zadnjici. Približajte komolce in dlani skupaj. Nato dvignite roke tako visoko, da še ohranjate stik med komolci in dlanmi in občutite razteg med lopaticami. Položaj zadržite 10-20 s nato roke počasi razmaknite.



3. ODPIRANJE ROKE

Ležite na boku, kolena so pokrčena. Eno roko položite pod glavo, drugo iztegnite naprej pred sebe. Razdalja med prsnim košem in kolkami 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.

