

PREVENTIVA IN MOBILNOST

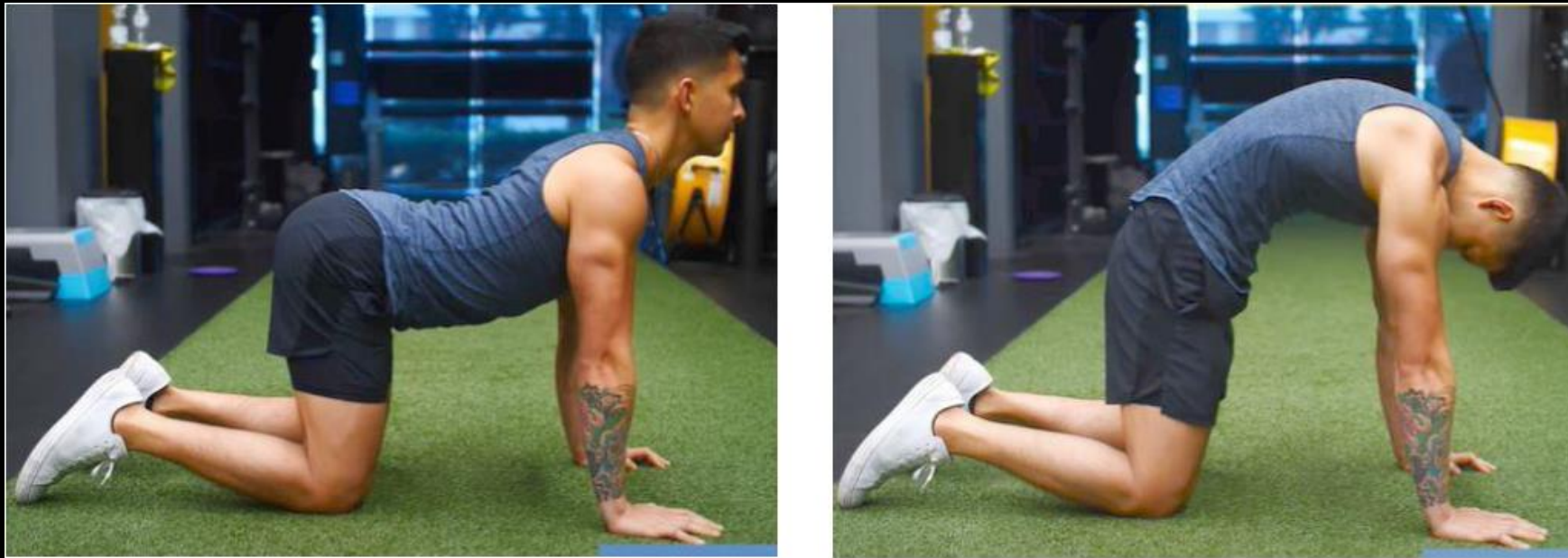
Vaje za hrbet, medenico in kolke



VAJE ZA HRBET

VAJA MAČKA - KAMELA

1. Vaja



Vajo izvajaj počasi, mehko in tekoče 8 – 10 ponovitev.
Položaj – ramena nad dlanmi, kolki nad koleni.
V spodnjem položaju vdih, v zgornjem položaju izdih.

RAZTEZANJE V IZPADNEM KORAKU

2. Vaja



Položaj telesa v izpadnem koraku, diagonalno roka glede na sprednjo nogo je v položaju nazaj in v stran, rahlo usločen hrbet nazaj in v stran, zadrži 2 – 3 sekunde, zamenjaj nogi. Vajo lahko narediš kleče (lažja oblika) ali stoje (težja oblika).

ROTACIJA BOKOV STOJE NA ENI NOGI

3. Vaja



Stoja na eni nogi, v rahlem predklonu, druga noga iztegnjena nazaj, narediš rotacijo bokov navznoter in navzven, vsak položaj zadrži 2 sekundi. Ponovi 3x zapored na vsaki nogi, 3 serije.

Lahko: se držiš opore (ob slabšem ravnotežju); imaš roki v boku; sta roki v odročanju, odvisno od tvoje trenutne moči in zmožnosti.

POPOLNI IZTEG NAVZGOR

4. Vaja

Pred pričetkom močno napni mišice trupa.

Roki v vzročanju (popolnoma iztegnjeni proti stropu), v vzravnani drži - zadrži položaj 10 sekund. Dihaj globoko, mirno in enakomerno.

Vajo izvajaj dnevno, predvsem po sedečem položaju – učenju, sedenju za računalnikom... Priporočen je izteg na vsakih 30 minut.





VAJE ZA MEDENICO IN KOLKE

IZMENIČNA ROTACIJA KOLKA NAVZNOTER

1. Vaja



Sed s pokrčenima nogama, stopali sta na tleh, pokončni položaj hrbta, prsni koš rahlo izbočen, opora na rokah za telesom. Širina razkoraka je za dolžino noge od kolena navzdol. Izmenično polagaj koleno leve in desne noge na tla, druga noga ostaja v čim bolj pokončnem položaju. Ponovi 6x z vsako nogo.

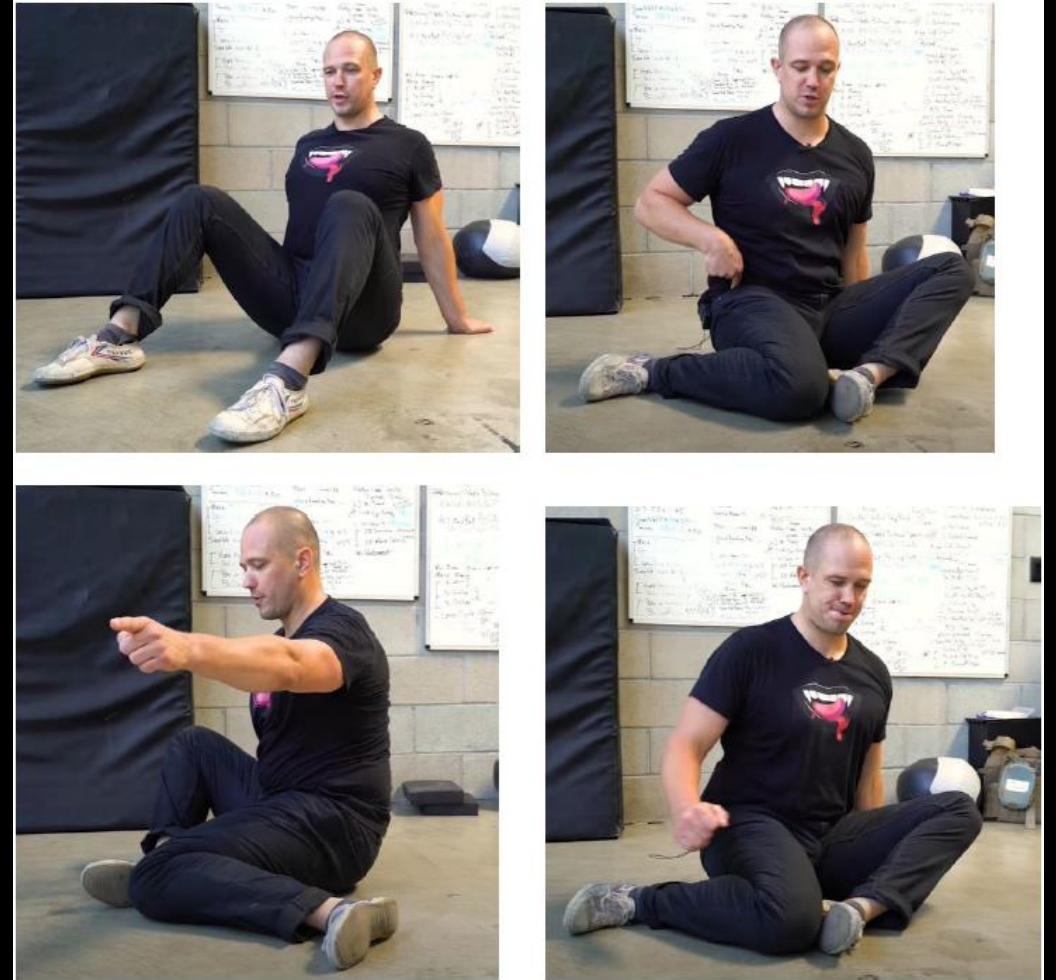
ROTACIJA OBEH KOLKOV S PRENOSOM TEŽE

2. Vaja

Sede kot pri 1. vaji. Sledi rotacija obeh kolkov, oba kolena se spuščata proti tlom. V obratu potisni kolke proti tlom in prenesi težo naprej proti stegnu.

V končnem položaju močno izdihni s trebušno prepono.

Ponovi 3x na vsako stran.



ROTACIJA KOLKOV, ZASUK, KOMOLEC – KOLENO

3. Vaja

Vse enako kot pri 2. vaji, nato nadaljuj z zasukom trupa in položi roko z dlanjo na tla, tako da je komolec na tleh pri kolenu.

Ponovi 3x na vsaki strani.



ROTACIJA KOLKOV, ZASUK, RAMA, GLAVA NA TLA

4. Vaja

Enako kot pri 3. vaji, potem pa odrini z roko telo navzgor. Z dlanjo se počasi premikaš daleč pod nasprotno roko tako, da rama in glavo potiskaš proti tlam. Na koncu giba sta rama in glava na tleh. Enako ponoviš na drugi strani.

Ponovi 6x na vsako stran.



MOBILIZACIJA KOLKOV ČEPE

5. Vaja

Iz žabjega čepa, hrbtenica vzravnana, roki sta v predročenu. Sledi preprijem z eno roko v oporo zadaj, potem ji sledi še druga roka.

Iz opore na rokah zadaj sledi dotik nasprotne rame z roko, zamah naprej in prenos telesa nazaj v osnovni položaj.

Ponovi na vsaki strani 3x.

