

# ENOSTAVNE VAJE, KI NAM POMAGAJO PREPREČEVATI ZATEGNJENOST IN BOLEČINE

## 1. PRIMIK IN ODMIK LOPATIC V NASLONU NA STENO

Z dlanmi v višini ramen se naslonimo na steno. Hrbet naj bo raven, pete so lahko dvignjene od tal. (Težavnost vaje lahko povečamo z oddaljevanjem od stene.) Ob izdihu potisnemo lopatici skupaj, z vdihom ju razmaknemo. Ob tem pazimo, da se hrbtenica ne krivi, ampak ostaja pravilno poravnana, ter da premikamo le lopatice in ramena. Ob primiku lopatic lahko začutimo aktivnost v zgornjem delu hrbta, ob razmiku pa v mišicah pod pazduho in v prsnih mišicah.

Vajo ponovimo 10-krat.

Vaja krepi zgornji del hrbta in izboljšuje gibljivost predela med lopaticami.

## 2. SKLECA OB STENI ALI MIZI

Začetni položaj je enak kot pri prejšnji vaji. Ob vdihu pokrčimo komolce in se s telesom nagnemo naprej, z izdihom se odrinemo in komolce iztegnemo. Ob skleci mora hrbtenica ostati stabilna, pazimo tudi, da nam ob krčenju komolcev glava ne pada nižje.

Vajo ponovimo 10-krat.

Z vajo krepimo prsne mišice in mišice v ramenskem obroču.

## 3. OBRAČANJE TELESA NA MESTU S FIKSIRANIMI ROKAMI

Začetni položaj je enak kot pri prejšnjih vajah. Lopatici naj bosta razmaknjeni. Z boki se obračamo v eno in drugo smer, komolca ostaneta iztegnjena. Obračamo se le s stopali in medenico, prsni koš pa usmerimo naravnost naprej med dlani.

Vajo ponovimo 6-krat na vsako stran.

S to vajo odpravljamo težave zaradi zakrčenih mišic v zgornjem delu hrbta in izboljšujemo gibljivost hrbtenice.

## 4. ODMIK NOGE

Stojimo v širini bokov, eno nogo iztegnjeno dvignemo od tal. (Če imamo slabše ravnotežje, se z roko naslonimo na steno). Ob izdihu odmaknemo nogo v stran, z vdihom jo vrnemo v prvotno lego. Nogo odmaknemo samo toliko, da lahko zadržimo medenico povsem stabilno in da ne prihaja do upogiba v ledvenem delu. Skozi celotno vajo sta nogi iztegnjeni z napetimi sprednjimi stegenskimi mišicami, tudi ritnico pri stojni nogi držimo močno napeto.

Vajo ponovimo 10- do 15-krat na vsako stran.

Vaja krepi stranske dele zadnjice in stegna ter izboljšuje stabilnosti gležnja, kolena in kolka.

## 5. SPUST V POČEP PO ŽOGI ALI SEDENJE OB STENI

Z ledvenim delom se naslonimo na žogo, ki smo jo prislonili ob steno. Kolena rahlo pokrčimo. Hrbet je vzravnani in vzporeden s steno, na katero smo naslonjeni. Od vdihu pokrčimo kolena in se spustimo po žogi navzdol, približno do pravega kota v kolenih. Ob izdihu se s stisnjeno zadnjico dvignemo v začetni položaj. Roke ostajajo ob telesu, če pa želimo dodaten izziv za stabilnost hrbtenice, lahko roke ob spustu dvigujemo v višino ramen. Aktivnost moramo čutiti predvsem v sprednjih stegenskih mišicah.

Vajo ponovimo 10-krat.

Vaja krepi sprednje stegenske mišice in zadnjico.

## 6. DVIG NA PRSTE

Stojimo z iztegnjenimi koleni in s stopali v širini bokov. Ob izdihu se dvignemo na prste, z vdihom se spustimo. Pri dvigu pazimo, da gležnji ostajajo stabilni ter da sta blazinici pri palcu in mezinicu v stiku s podlago. Hrbtenica ostaja vzravnana. Za boljšo stabilnost lahko ob dvigu na prste stisnemo tudi zadnjico. Če se pojavijo bolečine v križu, lahko postavimo noge v korak in se dvigujemo na prste v tem položaju. Pri tem pazimo, da sta nogi obremenjeni čim bolj enakomerno.

Vajo ponovimo 15-krat.

Z vajo izboljšamo prekrvavitev in limfni pretok v spodnjem delu nog. Vaja krepi mišice meč ter deluje kot preventiva proti zatekanju stopal in gležnjev.

## 7. DVIG IZTEGNJENE NOGE NA VSEH ŠTIRIH

Postavimo se v položaj na vse štiri. Kolena naj bodo pod kolki in dlani pod rameni. (Če imate težave z zapestji, se lahko spustite na podlakti, tako da so komolci pod rameni). Hrbtenica naj bo poravnana in glava v podaljšku hrbtenice. Iztegnemo eno nogo in stopalo zapičimo v tla. Ob izdihu iztegnjeno nogo dvignemo od tal do višine hrbta. Ob vdihu iztegnjeno nogo počasi spustimo na tla. Ob dvigu noge se ledvena krivina ne sme povečati. Pazimo tudi, da se ne nagibamo v stran in da se nam bok pri dvignjeni nogi ne spušča. Položaj medenice uravnavamo z aktivnostjo stranskih trebušnih mišic. Čutiti moramo aktivnost v ritnici pri nogi, ki jo dvigujemo, in v trebušnih mišicah.

Vajo ponovimo 15-krat na vsako stran.

Vaja krepi mišice zadnjice, zadnje stegenske, trebušne in hrbtne mišice.

## 8. MOST

Uležemo se na hrbet, pokrčimo kolena, stopala so v širini bokov. Roke naj bodo iztegnjene ob telesu, dlani obrnjene navzdol. Ob izdihu dvignemo poravnani hrbet tako visoko, da pridemo do iztega v kolkih. Z vdihom zadnjico spuščamo na tla. Hrbtenica ves čas dvigovanja in spuščanja ohranja svojo naravno ledveno krivino, ki se med vajo ne sme spreminjati. Zelo pomembna je tudi stabilnost prsnega koša. Pazimo, da se ob dvigu zadnjice prsni koš ne izboči, saj bi s tem povečali ledveno krivino. Pomembno je, da aktiviramo zadnjico in čutimo, kako se tudi zadnje stegenske mišice aktivirajo ob

vsakem dvigu. Če občutimo bolečine v križu, se dvigujemo le za nekaj centimetrov od tal oz. do bolečine.

Vajo ponovimo 15-krat.

Vaja krepi mišice zadnjice in zadnje stegenske mišice.