

VAJE ZA RAZTEZANJE



RAZTEZANJE STRANSKIH VRATNIH MIŠIČ

- Z desno roko se primite za stol. Nagnite glavo v levo stran.
- Levo roko položite preko glave na desno stran ter nežno in počasi potegnite glavo proti levi rami.
- Položaj zadržite 20 sekund in nato vrnite glavo v začetni položaj.
- Vajo ponovite na vsako stran 3-krat.

RAZTEZANJE VELIKE PRSNE MIŠICE

- Stojte vzravnano, z eno nogo stopite naprej, položite podlaket na vogal zidu ali okvir vrat tako, da imate komolec v pravokotnem položaju.
- Vzdržujte ravno hrbtenico. Napnite globoko trebušno mišico.
- S telesom se nagnite naprej tako, da težo prenesete na sprednjo nogo, in toliko, da začutite napetost v prsni mišici.
- Položaj zadržite 20 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.
- Vajo ponovite z vsako roko 3-krat.



RAZTEZANJE KOLENSKIH MIŠIČ UPOGIBALK

- Eno nogo položite na stol. Napnite globoko trebušno mišico.
- S trupom se nagnite naprej (pri tem vzdržujte ravno hrbtenico) toliko, da začutite napetost v zadnji stegenski mišici.
- Položaj zadržite 20 sekund, nato se vrnite v začetni položaj.
- Z vsako nogo vajo ponovite 3-krat.

NASVET:

Če imate slabo ravnotežje, si poiščite oporo.



VAJE ZA KREPITEV IN RAZTEZANJE VAJE ZA ZDRAV HRBET



POČEP

- Stojte vzravnano, napnite globoko trebušno mišico in stisnite mišice medeničnega dna.
- Spustite se v počep tako, da skrčite kolena in kolke, kot bi se hoteli usesti na stol. Počep naj ne bo preglobok. Med počepi vzdržujte ravno hrbtenico (ohranjajte fiziološke krivine hrbtenice).
- Vajo ponovite 8- do 12-krat.

Ko boste vaje za krepitev delali z lahkoto, stopnjajte intenzivnost tako, da vsako vajo ponovite 8- do 12-krat v treh serijah, med katerimi počivate 30 sekund.



Zaradi načina življenja, prekomernega sedenja, enostranskih in čezmernih obremenitev lahko pride do bolečine v hrbtu. Vratni in ledveni del hrbtenice sta nepravilnim obremenitvam najbolj izpostavljeni. Znano je, da je bolečina v hrbtu ena pogostejših težav, ki vodijo v daljšo odsotnost z dela in na splošno zmanjšujejo kakovost življenja.

Pripravili smo vam nekaj vaj za krepitev in raztezanje mišic, ki so pomembne za nemoteno delovanje hrbtenice. Če boste program vaj izvajali redno, boste ohranjali zdravo hrbtenico, zmanjšali tveganje za pojav bolečine v hrbtu ali omilili že prisotne bolečine.

Gre za poseben sklop vaj za moč, vzdržljivost, gibljivost in stabilnost mišično-sklepnih struktur, odgovornih za zdravo hrbtenico.

Ta program vaj ni nadomestilo za terapevtsko predpisano in izbrano vadbo.

*Mag. Darija Ščepanovič, viš. fiziot.
Lidija Žgur, dipl. fiziot.*

Mag. Darja Ščepanovič, viš. fiziot.
in Lidija Žgur, dipl. fiziot.

VAJE ZA ZDRAV HRBTU

Oblikovanje: Kristina Kurent
Fotografije: Tadej Majhenič
Tisk: DZS, založništvo in trgovina, d.d.

Izdal in založil: CINDI Slovenija

Ljubljana, februar 2009
Druga izdaja, prvi natis
Naklada: 2000

SPLOŠNA NAVODILA ZA IZVAJANJE VAJ:

- Vadite redno, vsak dan.
- Ne izvajajte vaj zjutraj, v postelji. Vaje je varno izvajati šele 2 uri po tem, ko zjutraj vstanemo.
- Vaje izvajajte tudi na delovnem mestu, če katere od vaj tam ne morete narediti, se potrudite in jo naredite doma.
- Pri vajah bodite pozorni na pravilno telesno držo in pravilno izvajanje.
- Med izvajanjem vaj ne zadržujte dihanja; dihanje normalno.
- Vaje za krepitev izvajajte v zmernem ritmu in ne sunkovito; če med vajami ali po njih začutite bolečino, prenehajte – obremenitev je bila prevelika.
- Pri vajah za krepitev začnite z manj ponovitvami, pozneje število ponovitev postopoma zvišujte.
- Mišice raztezajte zmerno in nežno, nikakor ne sunkovito ali z guganjem. Pri raztezanju morate čutiti napetost v mišici in ne ostre bolečine.

Pred začetkom vadbe se ogrejte; korakajte na mestu, krožite z rameni, z rokami, boki in z gležnji.

Po končani vadbi se za nekaj minut namestite v udoben položaj, se sprostite in ohladite.

VAJE ZA KREPITEV



KRČENJE GLOBOKE TREBUŠNE MIŠICE

- Popolnoma sprostite trebuh.
- Sproščeno vdihnite in izdihnite.
- Zadržite dih ter **nežno** in **počasi** napnite globoko trebušno mišico tako, da rahlo uvlečete spodnji del trebuha navznoter (oz. potegnete popek proti hrbtenici).
- Sočasno stisnite mišice medeničnega dna (kot bi hoteli zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesja in hkrati zaustaviti curek urina).
- Dihajte normalno in stisk mišic zadržite 10 sekund; vajo ponovite 8- do 12-krat.

NASVET:

Poskusite vajo izvajati tudi v drugih položajih, kot je sede na stolu, leže na hrbtu ali na trebuhu.



UPOGIB ZGORNJEGA DELA TRUPA

- Nežno napnite globoko trebušno mišico in stisnite mišice medeničnega dna.
- Dvignite glavo in ramena nekoliko od podlage, tako da se upognete v prsnem delu in ne v ledvenem delu hrbtenice (ne pritiskajte križa ob podlago, ohranite ledveno krivino).
- Položaj zadržite nekaj sekund (ne več kot 8 sekund), nato se vrnite v začetni položaj.
- Sprostite trebušne mišice in mišice medeničnega dna.
- Vajo ponovite 8- do 12-krat.

NASVET:

Če ob dvigu trupa občutite neudobje na področju vratu, položite jezik na nebo za zgornje zobe in ga potisnite navzgor; s tem boste stabilizirali vrat.



ODMIK ZGORNJEGA KOLENA

- V položaju na boku, z oporo na podlakti, napnite globoko trebušno mišico in stisnite mišice medeničnega dna.
- Odmaknite zgornje koleno od spodnjega toliko, da ne obračate medenice (to je v začetku lahko zelo majhen gib), nato nogo primaknite v začetni položaj.
- Sprostite trebušne mišice in mišice medeničnega dna.
- Vajo ponovite na vsakem boku 8- do 12-krat.

NASVET:

Če imate ob opori na podlakti bolečine v rami, vajo izvajajte leže na boku.



DVIG ROKE IN NOGE OD PODLAGE

- Napnite globoko trebušno mišico in stisnite mišice medeničnega dna.
- Sočasno dvignite roko in nasprotno nogo od podlage.
- Položaj zadržite nekaj sekund, nato ju vrnite v začetni položaj.
- Sprostite trebušne mišice in mišice medeničnega dna.
- Vajo na vsaki strani ponovite 8- do 12-krat.

OPOZORILO:

Ne dvigujte roke in noge previsoko, da ne povečate ledvene krivine.
Če je vaja pretežka, sprva dvigujte samo nogo.