

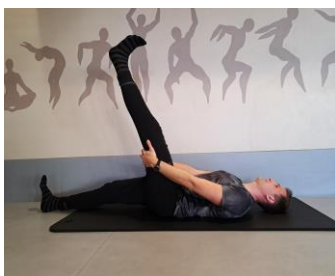
### VAJA 1 – RAZTEG ZADNJIČNIH MIŠIČ



Gleženj ene noge položite na koleno druge noge. Nato primite nasprotno nogo z rokama in jo poskušajte dvigniti čim višje proti prsim.

Razteg držite 30 s z vsako nogo in naredite 3 serije.

### VAJA 2 – RAZTEG ZADNJIH STEGENSKIH M.



Dvignite nogo z iztegnjenim kolenom in jo z rokami potegnite čim višje k prsim ter pritegnite stopalo k sebi

(upogib v gležnju). Druga noga je iztegnjena na tleh. Razteg držite 30 s z vsako nogo in naredite 3 serije.

### VAJA 3 – RAZTEG UPOGIBALK KOLKA



Iz začetnega položaja v izpadnem koraku najprej potisnite boke v smeri naprej in nato naredite odklon trupa v stran v smeri proti sprednji nogi. Razteg držite 30 s in naredite 3 serije z vsako nogo.

## VAJA 4: ROTACIJA MEDENICE



Postavljeni ste v položaj na vseh štirih. Ob vdihu uleknete hrbet (rotacija medenice naprej), trebuh sprostite proti tlam

in pogledate proti stropu.



Nato ob izdihu usločite hrbet (rotacija medenice nazaj) in usmerite pogled proti popku na način, da se brada približa prsnici.

*Pripravil: Matija Vravnik, mag. kin., dipl. fiziot.*

*Zgibanke »Vaje za hrbtenico« je namenjena samo udeležencem delavnice »Zdrava hrbtenica«, zato **razmnoževanje zgibanke ni dovoljeno!***

**KONTAKTNI PODATKI IN INFORMACIJE**  
**Matija Vravnik, mag. kineziologije in dipl. fizioterapevt**

tel. št.: 03 / 899 54 08

e-naslov: [matija.vravnik@zd-velenje.si](mailto:matija.vravnik@zd-velenje.si)



»Hrbtenica je osrednji steber, ki nosi telo«



## VAJE ZA HRBTENICO

*Zbirka navodil in osnovnih vaj  
za udeležence delavnice  
»Zdrava hrbtenica«*

## NAVODILA ZA VADBO

Bolečine v hrbtu številnim ljudem povzročajo občasne ali stalne težave. Sedeč način življenja, enostranske obremenitve, prisilna drža in drugi vzroki (poškodba, revmatizem), lahko privedejo do bolečin v hrbtu, ki se najpogosteje pojavijo v vratnem in ledvenem predelu.

V nadaljevanju je predstavljenih nekaj **vaj za krepitev in raztezanje mišic**, ki so pomembne za nemoteno delovanje hrbtenice. Program je potrebno izvajati **redno, vsak dan**. Pri vajah bodite pozorni na pravilno telesno držo in pravilno dihanje (med izvajanjem vaj ne zadržujte diha). Vaje izvajajte v zmernem ritmu, brez sunkovitih gibov, **v primeru bolečin z vadbo prenehajte, saj je obremenitev bila prevelika ali je bila izvedba napačna.**

Pred začetkom vadbe se ogrejte (s krajšim sprehodom, korakanjem na mestu, kroženjem z rameni, rokami ipd.). Po končani vadbi se za nekaj minut namestite v udoben položaj, se sprostite in ohladite.

Pred izvedbo vseh vaj bodite pozorni na **aktivacijo globoke trebušne mišice** (m. transversus abdominis). Mišico aktivirate tako, da **rahlo uvlečete spodnji del trebuha navznoter** (»potegnete popek proti hrbtenici«).

Poleg tega sočasno **stisnite tudi mišice medeničnega dna** (kot da bi hoteli zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesja in hkrati zaustaviti curek urina).

### DVIG NOGE



Ležite na hrbtu z eno nogo pokrčeno in drugo iztegnjeno. Nato dvignete iztegnjeno nogo rahlo nad tlemi, zadržite 5 s, nato

sledi spust. Z vsako nogo izvedete 3 serije po 10 ponovitev.

### DVIG BOKOV



Iz začetnega položaja leže na hrbtu izvajajte počasno ter kontrolirano dviganje in spuščanje bokov.

Izvedete 3 serije po 10 ponovitev.

### DVIG ZGORNJEGA DELA TRUPA



Ležite na hrbtu z eno nogo pokrčeno in drugo iztegnjeno, obe roki imate podstavljeni pod ledveni del hrbtenice. Nato

izvedete počasen in kontroliran dvig glave ter zgornjega dela trupa do dviga spodnjega roba lopatice. Sledi počasen spust nazaj v začetni položaj. Izvedete 3 serije po 10 ponovitev.

### DIAGONALNI DVIG OKONČIN



Iz položaja na vseh štirih izvedete dvig nasprotne roke in noge hkrati.

Položaj zadržite 5 s, nato ponovite z nasprotno roko in nogo. Izmenično izvedete 3 serije po 10 ponovitev.

### STRANSKI DVIG



Iz položaja leže na boku se dvignete v oporo na komolcu in kolenih ter

položaj zadržite 15 s. Izvedete 3 serije po 15 s na vsakem boku.

### POTISK V KOLENO



Ležite na hrbtu s pokrčenimi koleni. Nato prekrižate dlani eno

preko druge in izvedete dvig glave in trupa do dviga spodnjega roba lopatice ter se oprete v koleno. Položaj zadržite 5 s, sledi spust. Izmenično izvedete 3 serije po 10 ponovitev.

