

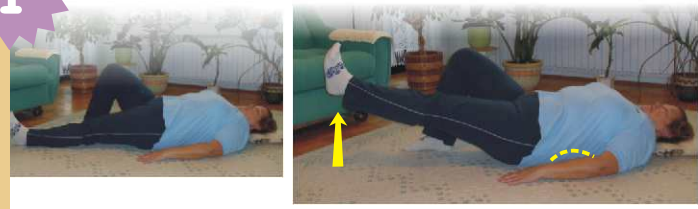
Vaje za ledveni del hrbtenice

Z.P.: Sproščeno ležimo na hrbtu, roki sta položeni ob telo, nogi sta pokrčeni in stopali položeni na tla. V tem položaju čutimo, da je v ledvenem delu hrbtenice prisotna določena krivulja, ki nam ne dopušča, da bi bil križ popolnoma v stiku s podlago. Tako je tudi prav. In to krivuljo moramo zadržati v enakem položaju ves čas med izvajanjem vaj.

Zamislimo si, da imamo popek na nitki in ga želimo s hrbtne strani potegniti k hrbtenici, ne da bi premaknili hrbtenico ali dvignili prsni koš. Hkrati pa napnemo mišice v spodnjem delu trebuha, kot bi zapenjali zadrgo pretesnih hlač. Torej položimo desno dlan nežno na trebuh, vdihnimo, ob izdihu popek odmaknimo od dlani in hkrati zapnemo zadrgo.



1) Z. P.: Ležimo na hrbtu, ena noga je pokrčena, stopalo na tleh, drugo nogo iztegnemo, roki sta sproščeni ob telesu.



I.: Sproščeno vdihnemo, ob izdihu napnemo popek, zadrgo in dvignemo iztegnjeno nogo malo od podlage. Ob vdihu držimo vse mišice napete in ob izdihu položimo iztegnjeno nogo nazaj na podlago. Sledi vdih, ko je premor, nato nadaljujemo in vajo ponovimo vsaj petkrat z eno in petkrat z drugo nogo.

Leže na hrbtu...

2) Z. P.: Ležimo na hrbtu, roki sta ob telesu.

I.: Ob izdihu napnemo popek in zadrgo ter potisnemo obe roki močno v podlago. Ob vdihu držimo mišice napete, ob izdihu jih sprostimo. Sledi vdih, ko naredimo premor, nato z vajo nadaljujemo.



Leže na hrbtu...

3) Z. P.: Ležimo na hrbtu, nogi sta pokrčeni, obe roki dvignemo proti stropu.

I.: Ob izdihu napnemo popek in zadrgo ter potisnemo eno roko proti stropu, tako da odmaknemo lopatico od podlage. Ob vdihu zadržimo ta položaj, ob izdihu pa položimo lopatico nazaj na podlago. Sledi vdih, ob izdihu pa potisnemo proti stropu drugo roko. Medenica in hrbtenica sta pri miru, lopatici stabiliziramo.



Leže na hrbtu...

4) Z. P.: Ležimo na hrbtu, nogi sta pokrčeni, roki ob telesu.

I.: Ob izdihu napnemo popek in zadrgo ter dvignemo eno pokrčeno nogo od podlage, ne da bi potisnil križ obnjo, torej je giba malo. Pomembno je, da so mišice lepo napete tudi med vdihom. Ob izdihu položimo nogo nazaj na podlago. Bolje je, če delamo petkrat najprej z eno nogo in nato še z drugo. Tako lažje zadržimo stabilno medenico.



Leže na hrbtu...

5) Z. P.: Ležimo na hrbtu, nogi sta pokrčeni, stopali položimo rahlo narazen, roki sta ob telesu.

I.: Ob izdihu napnemo popek in zadrgo ter dvignemo telo malo od podlage. Skušamo zadržati položaj ledvene krivulje. Ob vdihu telo zadržimo v tem položaju, ob izdihu pa ga položimo nazaj na podlago.



Leže na hrbtu...

6) Z. P.: Ležimo na hrbtu, nogi sta pokrčeni, roki sta ob telesu.

I.: Ob izdihu napnemo popek in zadrgo ter se poskušamo z rokama dotakniti kolen. Od podlage dvignemo tudi glavo. Pozorni smo, da ne potisnemo ledvenega dela hrbtenice ob podlago. Torej dvignemo telo le toliko, da je položaj medenice in hrbtenice nespremenjen. Ob vdihu zadržimo telo v tem položaju, ob izdihu ležimo nazaj na podlago in sprostimo mišice.



Leže na hrbtu...

7) Z. P.: Enak kot pri 6. vaji.

I.: Ob izdihu napnemo popek in zadrgo ter stisnemo obe kolena in stegni skupaj. Ob vdihu zadržimo napete mišice, ob izdihu jih sprostimo.



Leže na hrbtu...

Vaje za ledveni del hrbtenice

8

8) Z. P.: Enak kot pri 6. vaji.

I.: Ob izdihu napnemo popek in zadrگو ter poskušamo dvigniti levo nogo in desno roko ter ju približati. Ni nujno, da se dotakneta, pomembno je, da ne potisnemo ledvene hrbtenice ob podlago. Torej mora biti položaj medenice in hrbtenice nespremenjen tudi med izvajanjem vaje. Ob vdihu zadržimo napete mišice, ob izdihu jih sprostimo v začetni položaj.



Leže na hrbtu...

1

1) Z. P.: Ležimo na desnem boku, desno roko položimo pod glavo, levo roko položimo na levi bok, v ledvenem delu telo malo dvignemo, tako da je vsa hrbtenica vzporedna s podlago.

I.: Ob izdihu napnemo popek in zadrگو ter odmaknemo zgornje koleno od spodnjega, tako da je stopalo na spodnji nogi in medenica povsem pri miru. Ob vdihu zadržimo položaj, ob izdihu pa sprostimo levo koleno na desnega.



Leže na boku...

2

2) Z. P.: Enak kot pri 1. vaji, le da zgornjo nogo iztegnemo.

I.: Ob izdihu dvignemo iztegnjeno nogo samo do višine kolka. Ob vdihu položaj zadržimo in ob izdihu sprostimo.



Leže na boku...

1

1) Z. P.: Oprti smo na dlani in kolena, tako da če položimo palico po sredini hrbta, moramo imeti tri stične točke: na medenici, v višini lopatic in pri glavi, ki je v podaljšku hrbtenice. Pogled je usmerjen v podlago. Eno nogo iztegnemo, tako da se njeni prsti dotikajo podlage.

I.: Ob izdihu napnemo popek in zadrگو ter dvignemo iztegnjeno nogo od podlage, ne da bi premaknili položaj hrbtenice. Ob vdihu položaj zadržimo, ob izdihu pa položimo prste nazaj na podlago. Ponovimo petkrat z eno nogo in nato še z drugo. Giba ni veliko, pomembna je le pravilna napetost mišic.



Štirinožni položaj...



2

2) Z. P.: Enak kot pri 1. vaji, le da pripravimo roko.



I.: Ob izdihu napnemo popek in zadrگو ter dvignemo roko od podlage, ne da bi porušili ravnotežje in položaj medenice. Enako ponovimo petkrat, nato pa še z drugo roko.



Štirinožni položaj...

3

3) Z. P.: Enak kot pri 1. in 2. vaji.

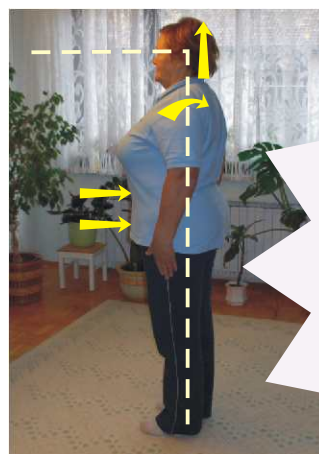
I.: Ob izdihu napnemo popek in zadrگو ter dvignemo levo roko in desno nogo hkrati, vendar pazimo na položaj hrbtenice in medenice. Ob vdihu zadržimo položaj, ob izdihu sprostimo. Vajo ponovimo petkrat na tej strani, nato še zamenjamo.



Štirinožni položaj...

1

I.: V stoječem položaju ob izdihu napnemo popek in zadrگو. Mišice zadržimo napete, dihamo pa sproščeno, umirjeno. Obe rami rahlo zakrožimo nazaj, pogled je raven, glavo rahlo potiskamo navzgor, kot bi nas nekdo ves čas želel dvigniti. Taka pokončna staja in hoja je sprva nenavadna in rahlo zahtevna. Vendar če večkrat pomislimo na to in se zavemo položaja, zlahka preide v pozitivno navado.



Pokončen položaj in hoja...