

## Vaje za vrat

1

1) Z. P.: Nogi pokrčimo, stopali položimo na podlago, glava je na podlagi (če je potrebno, podprta z malim vzglavnikom), tako da je obraz vzporeden s podlago, brada pa je usmerjena proti prsnici. Le tako je vratna hrbtenica v položaju za izvajanje vaj.

I.: Z glavo potisnemo v podlago. Pri tem ne spremenimo položaja glave, le povečamo pritisk na podlago. Napetost mišic zadržimo vsaj pet sekund, ves čas dihamo sproščeno in umirjeno, sledi postopna (ne sunkovita) sprostitev mišic. Tudi premor naj bo vsaj pet sekund. Vajo nato ponovimo najmanj petkrat.



Leže na hrbtu...

2

2) Z. P.: Ležimo enako kot pri 1. vaji. Sedaj omogočimo upor na lični strani glave, torej z dlanjo na licu, če je to težko pa vzamemo svitek brisače ali overball.

I.: Z glavo se upremo v desno roko ali brisačo, kot bi želeli narediti obrat glave v desno, vendar giba ne izvedemo, saj ga z roko zadržimo. Napetost mišic zadržimo vsaj pet sekund, nato sledi sprostitev. Vajo ponovimo vsaj petkrat v desno, nato pa še v levo stran.



Leže na hrbtu...

3

3) Z. P.: Ležimo enako, dlani položimo na čelo.

I.: Poskusimo, kot bi hoteli dvigniti glavo od podlage, ne da bi spremenili položaj brade, torej je obraz ves čas vzporeden s podlago. Napetost mišic zadržimo pet sekund, nato sledi sprostitev. Vajo ponovimo vsaj petkrat.



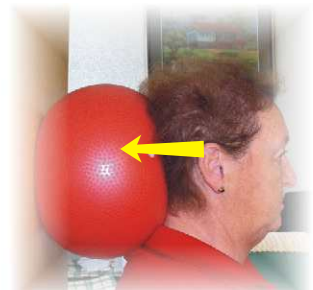
Leže na hrbtu...

1

1) Z. P.: Stojimo ali sedimo vzravnano, s hrbtom ob steni. Žoga je za glavo, brada proti prsnici, pogled usmerjen naravnost. Popek rahlo potegnemo proti križu.

I.: Potisnemo v žogo, zadržimo pet sekund, nato rahlo popustimo. Sledi premor.

Ponovimo temeljito vsaj petkrat do osemkrat.



Vaje z Overball ob steni...

2

2) Z. P.: Vzravnan stojimo ali sedimo, z desnim bokom ob steni. Žoga je med desnim licem in steno.

I.: Pritisnemo v žogo, kot bi šli v odklon, zadržimo in počasi mehko popustimo.

Ponovimo petkrat do osemkrat.

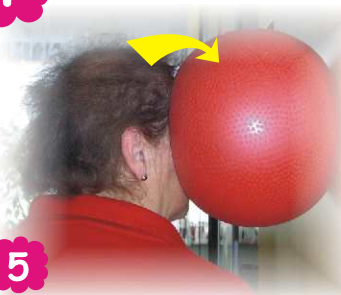


Vaje z Overball ob steni...

4

4) Z. P.: Žogo damo v kot (med steno in omaro), z desnim licem se naslonimo nanjo.

I.: Naredimo gib v žogo, kot da bi želeli narediti obrat glave. Žoga nam daje odpor, ki ga zadržimo vsaj pet sekund. Sledi sprostitev.



Vaje z Overball ob steni...

5

5) Z. P.: Enako kot pri 4. vaji ponovimo z levim licem.

3

3) Z. P.: Enako kot pri 2. vaji ponovimo z levim bokom proti steni.

6

6) Z. P.: Stojimo z obrazom proti steni.

I.: S čelom potisnemo žogo proti steni. Pozorni smo, da stojimo lepo vzravnano in delamo le z glavo. Zadržimo najmanj pet sekund in počasi sprostimo.

Ponovimo petkrat do osemkrat.



Vaje z Overball ob steni...

7

7) Z. P.: Za sprostitev hrbtnih mišic si privoščimo rahlo masažo. Stojimo s hrbtom obrnjeni k steni, žogo imamo med steno in hrbtom, in sicer na predelu, ki ga želimo sprostiti.

I.: S telesom se pomikamo v levo in desno stran ali pa gor in dol, v krogih ali diagonalno. Vsak gib nam daje druge občutke.



Vaje z Overball ob steni...

Preprosto lahko krepimo mišice tudi v času, ki smo ga sicer namenili gledanju TV, le da po končanem gledanju ne bomo tako zaležani in razboleni.

Vaje za vrat

Vaje za vrat

## Vaje - sede na stolu

### ZAČETNI POLOŽAJ:

Sedežna višina stola naj bo naravnana tako, da bosta stopali trdno na tleh. Sedimo vzravnanoma. Medenica je v nevtralnem položaju. Zamislimo si, da imamo popek na nitki, ki poteka proti hrbtenici, in ga potegnemo nazaj. Mišice spodnjega dela trebuha potegnemo navznoter, kot bi želeli zapeti zadrgo pretesnih hlač. Pri tem ne dvigujemo prsnega koša. Lopatici potegnemo v črko V proti hrbtenici, rameni sta sproščeni navzdol, vrat poravnamo in glavo potisnemo rahlo navzgor, kot bi nas z nitko nekdo vlekel navzgor.

1

Sede na stolu...



1. Dlan položimo na dlan in obe položimo na čelo. Pri vzravnanu drži potisnemo čelo v dlani - brez giba, tako da so mišice sprednje strani vratu napete. Umirjeno dihamo in zadržimo napetost vsaj pet sekund.

2

Sede na stolu...



2. Dlani položimo na teme in poskusimo potisniti glavo v njiju, ne da bi dvignili brado ali obrnili glavo. Zadržimo pet sekund.

3

Sede na stolu...



3. Dlani sta pod brado in v vzravnanem položaju potisnemo glavo v njiju, ne da bi naredili predklon. Zadržimo pet sekund, sledi sprostitvev.

4

Sede na stolu...



4. Roki položimo na kolena in zakrožimo z rameni v obe smeri.

5

Sede na stolu...



5. Dlani ob stegnih položimo na sedež. V vzravnanu drži poskušamo napeti mišice, kot bi hoteli dvigniti telo. Zadržimo pet sekund.

6

Sede na stolu...



6. Primemo sedalo na spodnji strani in ga želimo dvigniti, pri tem pa je vsa teža telesa na stolu. Zadržimo pet sekund.

7

Sede na stolu...



7. Levo roko položimo za vrat. Sedimo vzravnanoma. Desno roko dvignemo in iztegnemo v predročnje ter naredimo obrat s telesom in iztegnjeno roko v desno. Sedalo in nogi ostaneta na istem mestu. V končnem položaju malo zadržimo, nato pa se vrnemo v izhodiščni položaj. Naredimo po pet ponovitev v levo in pet ponovitev v desno stran.

8

Sede na stolu...



8. Obe roki sklenemo za vratom, ju sklenjeni dvignemo nad glavo ali pa je ena roka dvignjena in druga ob telesu. Delamo odklone. Če ne gre, sta lahko roki tudi sproščeni ob telesu. Naredimo pet odklonov v levo in pet v desno.