

7. Vaja za kolke in težave z išijasom

Vaja je namenjena razgibavanju kolčnih sklepov in krepitvi mišic v predelu nog.

Izvajanje: Uležemo se na trdo podlago, elastiko prepolvimo in ovijemo okrog kolen. Roki sta ob telesu. Kolena razširimo in zadržimo 1 sekundo. Ponovimo 20 do 30-krat.



8. Vaja za noge

Vaja je namenjena krepitvi mišic v predelu nog in kolenskega sklepa.

Izvajanje: Elastiko fiksiramo v višini gležnja, na drugi strani stopimo vanjo. Postavimo se v uravnoteženi razkorak. Nogo, vzravnano v kolenu, iztegnemo nazaj in zadržimo 1 do 2 sekundi. Ponovimo 10-krat.



Vaše zdravje je naša skrb,
od leta 1991.

Ordinacije MOGY

Trzin

Ljubljanska 13 g, T: 01 561 25 21

Maribor

C. XIV. divizije 36, T: 02 470 24 13

Nova Gorica

Vojkova 107, T: 05 300 23 77

Murska Sobota

Tišina 30 (Živa v Parku), T: 040 804 286

Koper

Ulica 15. maja 12 a (Ambulanta Zdravje), T: 040 436 327

Celje

Mariborska 76 (Ludvig dental), T: 040 866 456

Novo mesto

Kettejev drevored 32 (Očesni center Preskar), T: 040 565 665

Brezplačna številka

080 12 03

Vaje z elastičnimi trakovi



Elastike za vadbo in rehabilitacijo omogočajo, da s pomočjo vaj hitreje pridemo do učinkovitih rezultatov. Vaje je potrebno izvajati skladno z navodili zdravnika, kajti na ta način lahko izkoristimo njihov celoten potencial. Pri izvajanju vaj je predvsem pomembno, da:

- vaje vedno izvajamo kontrolirano
- se osredotočimo na zmerno kontrakcijo oziroma napetost v mišicah
- delo opravljamo v vseh fazah gibanja (tako pri dvigih/spustih in primikih/odmikih)

1. Vaja za zgornji del hrbtenice

Vaja je namenjena krepitvi mišic v zgornjem delu hrbtenice, predvsem v vratu.

Izvajanje: Roki iztegnemo pred seboj v višino prsnega koša, elastiko čvrsto primemo. V vodoravnem položaju roki razpremo, raztegnjeno elastiko zadržimo 3 sekunde. Nato se počasi vrnemo v začetni položaj. Ponovimo 10 do 15-krat.



2. Vaja za prsni del hrbtenice, rebrne mišice in trebušno prepono

Vaja je namenjena krepitvi mišic trupa, deloma tudi rok. Omogoča tudi razgibavanje ramenskega sklepa. Lahko jo izvajamo enostransko ali obojestransko, skladno z navodilom zdravnika.

Izvajanje: Postavimo se v pokončen položaj, stopala razširimo v širino bokov. Stopimo v elastiko na sredini stopala ter jo čvrsto primemo z isto roko. Roko dvignemo v vodoraven položaj pred seboj in zadržimo 1 do 2 sekundi. Počasi spuščamo. Ponovimo 15 do 20-krat.



3. Vaja za ramenski obroč in rotatorje

Vaja je namenjena krepitvi stranskih mišic trupa, ob ramenskem sklepu in rok. Lahko jo izvajamo enostransko ali obojestransko, skladno z navodilom zdravnika.

Izvajanje: Postavimo se v pokončen položaj, stopala razširimo, da ohranjamo stabilnost trupa. Stopimo v elastiko na sredini stopala ter jo čvrsto primemo z roko. Roko razširimo do vodoravnega položaja in zadržimo 1 do 2 sekundi. Počasi spuščamo. Ponovimo 15 do 20-krat.



4. Vaja za ramenski sklep in roke

Vaja je namenjena krepitvi mišic v ramenskem sklepu in rok.

Izvajanje: Postavimo se v pokončen položaj, elastiko zavežemo za fiksni del, npr. kljuko. Obrnemo se na bok in se od oddaljimo toliko, da je elastika napeta. Roko v vodoravnem položaju obrnemo k trupu, pri čemer jo premikamo zgoraj v komolcu. Ponovimo 10 do 15-krat.



5. Vaja za krepitev mišic trupa in hrbtenice

Vaja je namenjena krepitvi mišic trupa ter hrbtenice. Sočasno vpliva na razgibavanje ramenskega obroča in rok.

Izvajanje: Postavimo se v pokončen položaj, s stopali v širini bokov. Elastiko fiksiramo nad glavo, npr. pripravimo nad vrata. Z obema rokama primemo elastiko v višini prsnega koša. Z vzravnano hrbtenico potisnemo obe roki navzdol do bokov. Počasi dvigamo. Ponovimo 15 do 20-krat.



6. Vaja za zgornji del hrbtenice, ramenski sklep in roke

Vaja je namenjena krepitvi mišic vratnega dela hrbtenice, ramenskega obroča in rok.

Izvajanje: Postavimo se v pokončen položaj, z enim bokom naprej. Elastiko zavijemo okrog prve roke in trdno primemo, z drugo roko pa jo primemo za lok. Obe roki držimo v višini ramen. Roki raztegnemo in zadržimo 3 sekunde. Počasi spuščamo. Položaj spominja na streljanje z lokom. Ponovimo 10-krat.

