

SPLETNI TEČAJ

27 DNEVNI RESET TVOJE HRBTENICE

E-knjižica z vajami:

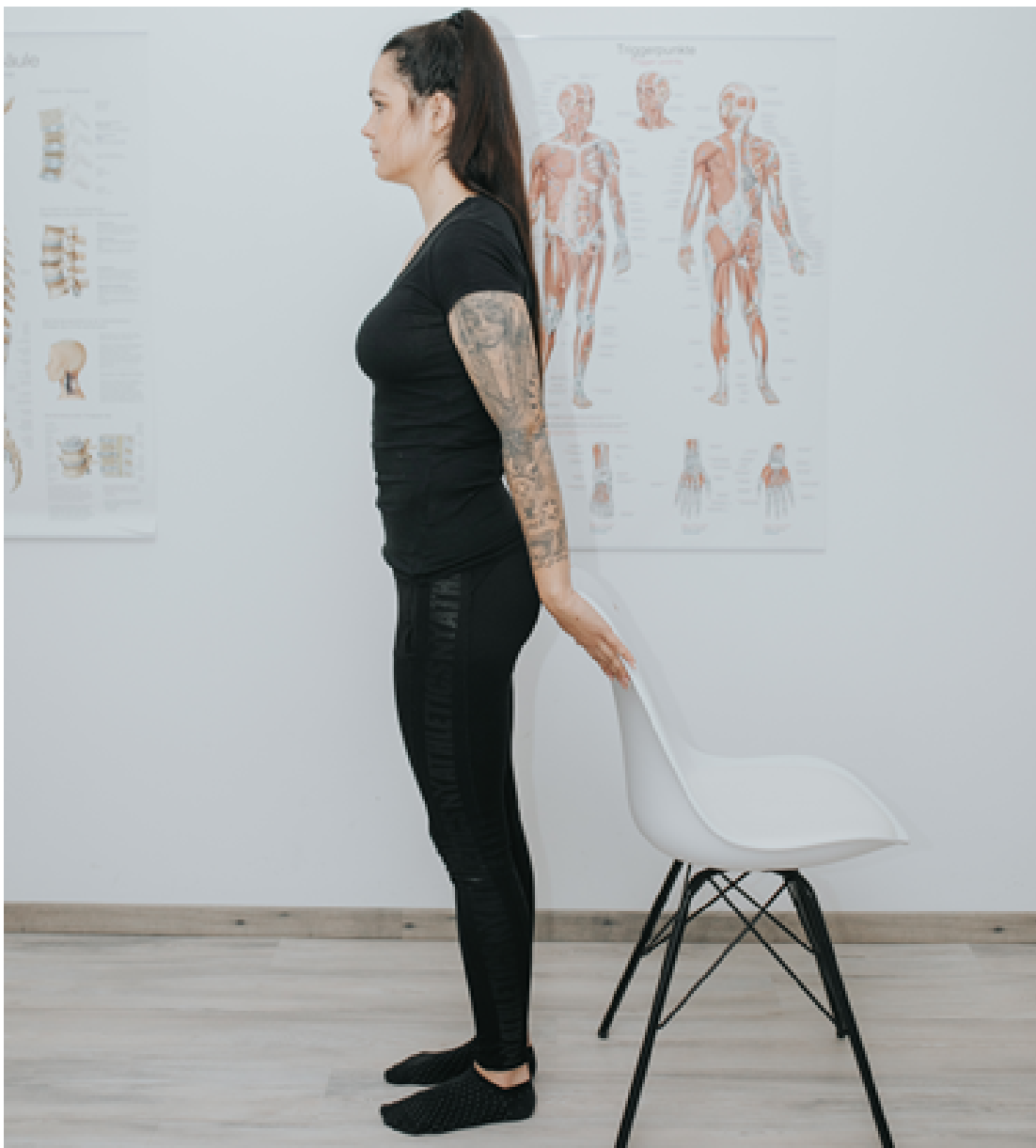
2.TEDEN

Pripravila: dipl. fizio. Saša Zupanič

RESET PRSNEGA DELA HRBTENICE

VAJA 1: **Vaja za aktivacijo** **mišic ob lopaticah**

- postavite se s hrbtom obrnjeni proti jedilni mizi, na mizo se ne naslanjajte;
- roke držite ob telesu in prste rok položite na rob mize;
- zaprite oči, sproščeno vdihnete skozi nos in ob izdihu nežno potisnite dlani v mizo, kot bi jo želeli premakniti;
- bodite pozorni, da pri vaji začutite aktivacijo mišic ob hrbtenici med lopaticama;
- položaj zadržite 3 sekunde in počasi spustite;
- ponovite 8-krat.



RESET PRSNEGA DELA HRBTENICE

VAJA 2: **Vaja za aktivacijo** **mišic zgornjega dela** **hrbta**

- stojte se naslonite na steno. Zadnjica, prsni del in glava naj bodo v stiku s steno;
- brado nežno pomaknite proti prsnici, pokrčite komolce in dvignite roke do višine ramen;
- sproščeno vdihnete skozi nos in ob izdihu drsite z rokami navzgor po steni koliko vam telo dopušča, nato pa počasi drsite z rokami navzdol po steni do izhodnega položaja tako, da potisnete lopatici navzdol in proti hrbtenici;
- bodite pozorni, da ves čas normalno dihate in ohranjate normalne krivine hrbtenice;
- ponovite 8-krat.

PRIKAZ
VAJE

RESET PRSNEGA DELA HRBTENICE



RESET PRSNEGA DELA HRBTENICE

VAJA 3:

Vaja za odpiranje prsnega dela hrbtenice

- srednje veliko brisačo zvijte in jo položite na tla;
- ležite na brisačo tako, da sega od vratu do zadnjice po poteku hrbtenice;
- roke sproščeno položite nekoliko stran od telesa in obrnite dlani proti stropu;
- zaprite oči, brado nežno pomaknite proti prsnici, sproščeno vdihnite skozi nos in ob izdihu potisnite ramena navpično proti podlagi;
- položaj zadržite 5 sekund in počasi spustite;
- bodite pozorni, da se med vajo ne usločite v ledvenem delu hrbtenice;
- ponovite 8-krat.



RESET KRIŽA (LEDVENEGA DELA HRBTENICE)

VAJA 1:

Vaja za stabilizacijo hrbtenice ob odmiku kolen

- ležite na tla in pokrčite kolena. Stopala plosko položite na podlago. Vrat podprite z manjšim vzglavnikom. Brado nežno potisnite proti prsnici, dlani rok pa položite na trebuh, pod popkom. Med vajo vzdržujte nevtralni položaj hrbtenice;
- sproščeno vdihnite skozi nos v trebuh in nežno izdihnite;
- ob izdihu aktivirajte globoko trebušno mišico in počasi odmaknite levo koleno navzven in jo primaknite nazaj v izhodiščni položaj, enako ponovite z desnim kolonom. Bodite pozorni, da med izvedbo vaje ne premikate medenice;
- vajo ponovite z vsakim kolenom 5-krat..



RESET KRIŽA (LEDVENEGA DELA HRBTENICE)

VAJA 2:

Vaja za stabilizacijo hrbtenice ob dvigu noge od podlage

- položaj je enak kot pri prejšnji vaji. Med vajo vzdržujte nevtralni položaj hrbtenice;
- sproščeno vdihnite skozi nos v trebuh in nežno izdihnite;
- ob izdihu aktivirajte globoko trebušno mišico in počasi dvignite stopalo leve noge od podlage ter ga nato spustite. Enako ponovite še z dvigom desnega stopala;
- bodite pozorni, da se vam medenica med izvedbo vaje ne nagiba in da ne zadržujete diha;
- vajo ponovite z vsakim stopalom 5-krat...



RESET KRIŽA (LEDVENEGA DELA HRBTENICE)

VAJA 3:

Vaja za raztezanje spodnjih hrbtnih mišic

- položaj je enak kot pri prejšnji vaji.
- predhodno aktivirajte globoko trebušno mišico, nato pa desno koleno dvignite k sebi in ga objemite, levo nogo pa iztegnite na podlago. Če imate težave s koleni, objemite stegno pod kolenom;
- objeto desno nogo nežno in počasi potiskajte proti prsnemu košu, medtem ko levo nogo iztegnjeno potiskate na podlago. Zadržite položaj 20 sekund in se nato vrnite v začetni položaj. Enako ponovite še z levo nogo. Bodite pozorni, da med izvedbo vaje dihate sproščeno in ne zadržujete diha. Prav tako ne dvigujete brade in imejte glavo ves čas na podlagi.
- z vsako nogo ponovite 5-krat.



RESET BOLEČINE V VRATU

VAJA 1: **Napredna vaja za** **globoke stabilizatorje** **vratne hrbtenice**

- ležite na tla s pokrčenimi koleni. Pod glavo si položite vzglavno blazino ali zvito brisačo. Med vajo vzdržujte nevtralni položaj hrbtenice;
- brado nežno potisnite proti prsnici, glavo pa v vzglavno blazino;
- med tem ko vzdržujete položaj glave, počasi dvignite roke za glavo do položaja, ki vam ga telo še dovoljuje. Pri tem pazite, da ne dvigujete prsnega koša in se ne usločite v ledvenem delu hrbtenice;
- položaj zadržite do 3 sekunde in počasi vrnite roke nazaj ob telo;
- ponovite 8-krat.



RESET BOLEČINE V VRATU

VAJA 2:

Vaja za aktivacijo vratnih mišic

- udobno se namestite sede na stolu;
- eno dlan roke položite na čelo, drugo dlan na zatilje. Nežno in počasi potisnite glavo v dlan na čelu, zadržite 3 sekunde in nežno spustite;
- glavo potisnite v dlan na zatilju, zadržite in nežno spustite. Bodite pozorni, da ne potiskate preveč močno. Občutiti morate prijetno aktivacijo vratnih mišic;
- vsaki potisk ponovite 8-krat.



RESET BOLEČINE V VRATU

VAJA 2:

Vaja za aktivacijo vratnih mišic

- dlani rok položite na sence glave iz leve in desne strani;
- nežno potiskajte glavo na desno in levo stran kot bi želeli nagibati glavo na eno in drugo stran;
- pri tem pazite, da ne pride do nagiba glave;
- vsaki potisk ponovite 8-krat.



RESET BOLEČINE V VRATU

VAJA 2:

Vaja za aktivacijo vratnih mišic

- dlani rok obdržite v položaju kot pri prejšnji vaji;
- glavo počasi potiskajte v obračanje kot bi želeli obrniti glavo na levo in desno stran. Bodite pozorni, da med vajo ne obračate glave ampak jo zadržite;
- poskušajte začutiti katere mišice se vam pri tem aktivirajo;
- vsak položaj zadržite 3 sekunde in ponovite obrat na vsako stran 8-krat.



RESET BOLEČINE V VRATU

VAJA 3:

Vaja za svobodo
vratne hrbtenice

**Vaja vam nudi prijetno osvoboditev
vratu, ramenskega obroča in glave.**



- obrnite se proti stolu ali mizi, z rokami se primete za rob sedišča stola ali roba mize;
- naredite predklon vretence za vretencem in glavo odložite na sedišče stola ali mize. Bodite pozorni, da v tem položaju obvarujete ledveni del hrbtenice tako, da nežno aktivirate trebuh kot bi želeli popek rahlo potegniti navzgor proti hrbtenici. Aktivacijo trebuha držite vse do konca izvedbe vaje;
- v tem položaju lahko pokrčite kolena zaprite oči, dihanje sproščeno in glavo počasi "rolajte" naprej/nazaj, levo/desno. Občutiti morate prijetno sprostitev vratnega dela hrbtenice, zato glave ne potiskajte v podlago ampak jo samo nežno naslonite;
- ponovite 2-krat po 30 sekund