

SPLETNI TEČAJ

27 DNEVNI RESET TVOJE HRBTENICE



E-knjižica z vajami:

3. TEDEN

Pripravila: dipl. fizio. Saša Zupanič

RESET PRSNEGA DELA HRBTENICE

VAJA 1: Spuščanje in dviganje prsnega koša v štirinožnem položaju

- postavite se v štirinožni položaj. Kolena imejte v liniji bokov, dlani pa v liniji ramen. Pazite, da v tem položaju vzdržujete normalno oblikovane hrbtenične krivine. Pogled imejte med vajo usmerjen v tla. Če imate težave s koleni, si pod kolena podložite blazino ali zloženo brisačo;
- sproščeno vdihnite skozi nos in ob izdihi aktivirajte globoko trebušno mišico tako, kot bi želeli popek nežno potegniti proti hrbtenici. Aktivacijo vzdržujte skozi celotno vajo;
- počasi spustite prsni koš kot bi ga želeli odlepiti stran od lopatic, nato pa ga dvignite do izhodiščnega položaja;
- bodite pozorni, da prsnega koša ne dvigujete previsoko in se ne usločite v ledvenem delu hrbtenice;
- ponovite 8-krat.



RESET PRSNEGA DELA HRBTENICE

VAJA 2:

Vaja za odpiranje prsnega koša v štirinožnem položaju

- položaj je enak kot pri prejšnji vaji;
- sproščeno vdihnite skozi nos in ob izdihu aktivirajte globoko trebušno mišico nato pa dvignite desno roko stran in odprite desno stran prsnega koša, pogled sledi gibu;
- položaj zadržite 3 sekunde in se počasi vrnite nazaj;
- enako ponovite še z levo stranjo;
- bodite pozorni, da se ne premikate v ledvenem delu hrbtnice in da odpirate prsni koš kolikor vam vaše telo dopušča;
- ponovite 5-krat na vsako stran.



RESET PRSNEGA DELA HRBTENICE

VAJA 3: Vaja za sprostitev in razteg hrbtnih mišic

- položaj je enak kot pri prejšnji vaji, le kolena postavite bolj široko;
- sproščeno vdihnite skozi nos v trebuh in ob izdihu zadnjico počasi spustite nazaj na pete. Roke ostanejo iztegnjene naprej, glavo pa odložite na podlago. Če kolen ne morete polno pokrčit, si pod zadnjico podložite vzglavnik. Poskusite občutit mirnost v telesu in če se pojavi kakšna napetost jo z izdihom izpustite. Vaja vam naj predstavlja udobje in ne napor;
- v tem položaju globoko vdihnite, tako da začutite, da se vam prsni koš razširi in počasi izdihnite;
- položaj zadržite 30 sekund in vmes naredite 3 globoke vdihne in izdihe.



RESET KRIŽA (LEDVENEGA DELA HRBTENICE)

VAJA 1:

Vaja za stabilizacijo hrbtenice leže na boku

- lezite na bok in pokrčite kolena. Vrat podprite z manjšim vzglavnikom, da preprečite povečanje vratne krivine. Spodnjo roko položite pod glavo, dlan zgornje roke pa položite na medenico;
- sproščeno vdihnite skozi nos v trebuh in nežno izdihnite;
- ob izdihi aktivirajte globoko trebušno mišico in počasi odmaknite koleno navzgor. Bodite pozorni, da imate pete stopal ves čas skupaj in da ne pride do nagiba medenice nazaj. Koleno zadržite v položaju 3 sekunde in ga počasi vrnete nazaj. Enako ponovite še na drugem boku.
- vajo ponovite na vsakem boku 5-krat.



RESET KRIŽA (LEDVENEGA DELA HRBTENICE)

VAJA 2: Dvig boka na boku

- položaj je enak kot pri prejšnji vaji. S spodnjo roko si podprite glavo, dlan zgornje roke pa položite na podlago pred trebuhom, v višini popka;
- sproščeno vdihnite skozi nos v trebuh in počasi izdihnite;
 - ob izdihi aktivirajte globoko trebušno mišico in dvignite boke od podlage do te višine, kot vam vaše telo dopušča. Bodite pozorni, da med izvedbo vaje ne izgubite kontrole nad telesom;
 - ob dvigu bokov potisnite dlan spodnje roke v podlago, kot bi se želeli odriniti od tal. Tako boste bolj intenzivno začutili aktivacijo trupa;
 - položaj zadržite 5 sekund in nato se počasi spustite
 - med izvedbo vaje dihajte normalno in ne zadržujte diha;
 - na vsakem boku ponovite 8-krat.



RESET KRIŽA (LEDVENEGA DELA HRBTENICE)

VAJA 3: Mali most

- obrnite se na hrbet in pokrčite kolena. Stopala plosko položite na podlago. Vrat podprite z manjšim vzglavnikom. Brado nežno potisnite proti prsnici, roke pa položite ob telo;

- sproščeno vdihnite skozi nos v trebuh in nežno izdihnite;
- ob izdihu aktivirajte globoko trebušno mišico in počasi dvignite medenico, nato pa postopno –vretence za vretencem–dvigujte hrbtenico do spodnjega roba lopatic;
- položaj zadržite 5 sekund in se nato počasi, kontrolirano vrnete v začetni položaj;
- bodite pozorni, da med vajo normalno dihate in se ne dvigujete previsoko;
- ponovite 8-krat.



RESET BOLEČINE V VRATU

VAJA 1:

**Vaja za globoke
stabilizatorje vratne
hrbtenice leže na trebuhu**

- lezite na trebuh, dlani rok položite pod čelo glave;
- zaprite oči in bodite pozorni, da imate glavo ves čas usmerjeno proti tlom;
- brado nežno pomaknite proti prsnici in odlepite čelo od dlani rok. Položaj zadržite 3 sekunde in počasi sprostite. Občutite kot bi želeli podaljšati svoj vrat;
- pazite, da pri vaji ne aktivirate spodnjega dela hrbta ali zadnjice;
- ponovite 8-krat.



RESET BOLEČINE V VRATU

VAJA 2:

Vaja za kontrolo vratu v štirinožnem položaju

- iz prejšnje vaje se kontrolirano pomaknite v štirinožni položaj. Dlani so postavljene pod ramena, kolena so pokrčena pod kolki. Če imate težave s koleni si pod njih podložite kakšno mehko, zloženo brisačo.
- aktivirajte trebuh tako, da popek rahlo potegnete navzgor proti hrbtenici in zadržite v aktivacijo do konca izvedbe vaje. Pazite, da vzdržujete nevtralni položaj hrbtenice;
- brado nežno pomaknite proti prsnici in dvignite glavo toliko, da občutite aktivacijo vratnih mišic. Pogled je ves čas usmerjen proti tlom. Položaj zadržite 3 sekunde in počasi spustite;
- ponovite 8-krat.



RESET BOLEČINE V VRATU

VAJA 3:

Vaja za sprostitev celotne hrbtenice

- iz prejšnje vaje se pomaknite v položaj otroka;
- zadnjico primaknete proti petam, čelo odložite na dlani rok. Zaprite oči in sproščeno dihajte. Poskusite občutit mirnost v telesu in če se pojavi kakšna napetost jo z izdihom izpustite. Če kolen ne morete polno pokrčit, si pod zadnjico podložite vzglavnik. Vaja vam naj predstavlja udobje in ne napor.
- položaj zadržite 1 minuto.

