

## VAJE

Po končanem sklopu šestih terapij svetujemo izvajanje razteznih vaj. Vsako vajo ponovite od 3 do 5 krat. Končni položaj zadržite 10-15 sekund, razen če ni napisano drugače. Vaje izvajajte simetrično, na levo in desno stran. Vadite počasi, ne sunkovito. Vaje ne smejo povzročati neprijetnih občutkov ali bolečine.

## Mišice ramenskega obroča

### Mišica Trapezius - Trapezasta mišica

---

Vaje za raztezanje mišice:



1. Glavo nagnite v smeri neprizadete strani in jo potiskajte naprej tako, da se bo zatilje dvignilo. Nato potisnite uho k rami. Zadržite opisano pozo in istočasno za hrbtom z dlanjo primite za zapestje roko na prizadeti strani ter jo rahlo potegnite v stran naklona glave. Pri tem se bo zategnjena mišica raztezala.

2. Sedite na stol, nagnite se naprej in prosto spustite glavo navzdol. Prekrižajte roke in se z dlanjo primite za zunanji del kolena druge noge.

### Mišica Deltoid - Deltasta mišica

---



Stegnjeno roko pomikajte v višini ramen proti prsnemu košu. Drugo roko položite s spodnje strani nad komolec iztegnjene roke in ji pomagajte pri premiku.

### Mišica Latissimus Dorsi - Široka hrbtna mišica

---



Obe roki dvignite nad glavo. Zapestje desne roke objamite s prsti druge roke in ga potegnite v nasprotno stran. Pri tem nagibajte telo v isto smer. Ne premikajte medenice. Končno pozicijo zadržite tako dolgo, da preštejete do 15.

### Mišica Teres Major - Velika okrogla mišica

---

Dvignite pokrčeno roko tako, da bo komolec navpično nad ušesom, kot da bi se z dlanjo želeli



dotakniti hrbtenice. Z drugo roko primite za komolec in ga potiskajte nazaj.

## Mišica Supraspinatus - Nadgrebenčnica

Za hrbtom se poskušajte s prsti dotakniti do zgornjega roba lopatice na neprizadeti strani telesa. Doseženi položaj zadržite v času štetja od 15 – 20.



## Mišice zgornjih okončin

### Mišica Pectoralis Major - Velika prsna mišica

Vaje za raztezanje mišice:

Vaja 1



Vaja 2



Vaja 3



Stopite pred vratni okvir in se s podlahtmi dobro oprite v steno z obeh strani okvirja. Nato telo upognite naprej tako, da se bodo rame dobro potegnile nazaj.

1. Za raztezanje zgornjega dela velike prsne mišice morajo biti dlani uprte v steno pribl. na višini ušes.
2. Za raztezanje srednjega dela velike prsne mišice morajo biti dlani uprte v steno pribl. na višini ramen.
3. Za raztezanje spodnjega dela velike prsne mišice morajo biti roke kolikor mogoče stegnjene in dvignjene nad glavo.

## Mišice trupa in hrbtne mišice

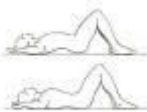
### Mišice Erector Spinae

---

Vaja 1



Vaja 2



Vaja 3



1. Udobno sedite na stol, nogi naj bosta na tleh s celim stopalom. Nagnite se naprej, stegnjene roke spustite med kolena do tal. Glava in vrat naj sproščeno visita. Položaj zadržite v času štetja 20-30. Nato se počasi vrnite v izhodiščni položaj.

2. Ležite na hrbet. Pokrčite noge tako, da bodo podplati na podlagi. Izdihnite in počasi potisnite k tlom vzbočeni križni del hrbta. Položaj zadržite v času štetja do 5, nato se sprostite. Vajo nekajkrat ponovite.

3. Mačka. Spustite se na kolena. Oprite se na roke v višini ramen. Usločite hrbet, istočasno dvignite glavo in zadnjico. Položaj zadržite v času štetja do 5, nato hrbet izbočite, istočasno pritegnite brado k vratu. Položaj zadržite v času štetja do 5. Vajo ponovite 3 – 4 krat.

## Mišice spodnjih okončin

### Mišica Gluteus Maximus + Piriformis

---

Vaja 1



Vaja 2



1. Ležite na hrbet in pritegnite koleno k ramenu na isti strani, z obema rokama objemite spodnji del bedra in ga potegnite v smeri ramena, pri čemer se bo raztezala velika zadnjična mišica. Položaj zadržite v času štetja od 10 – 15. Vajo ponovite 3-5 krat. Popustite rastezanje.

2. Koleno potegnite k nasprotni rami. Položaj zadržite v času štetja od 10 – 15. Nato vrnite nogo v izhodiščni položaj.

### Mišica Rectus Femoris

---

Skrčite nogo v kolenu. Z roko iste strani primite za gleženj, potegnite peto k zadnjici. Pri tem kolikor mogoče ravnajte bedro in kolčni sklep. Da ne bi preveč upogibali križnega dela hrbtenice, porinite naprej medenico. Končni položaj zadržite v času štetja do 10 – 15.



## Mišica Gastrocnemius - Dvoglava mečna mišica

---

### Vaje za raztezanje mišice:

Vaja 1



Vaja 2



1. Stojte približno 30 cm od stene in se oprite nanjo z rokami v višini prsi. Nogi naj bosta vzporedni v širini medenice. Prizadeto nogo zravnejte in jo odmaknite nazaj za približno 45 cm. Nato skrčite koleno zdrave noge, prizadeta noga mora ostati ravna. Zadržite položaj v času štetja do 25-30.

2. Sredino stopala položite na rob stopnice tako, da se bo peta nahajala niže ravni stopnice. Koleno stegnite in zadržite položaj v času štetja do 25-30.