



Slaba drža?

**OSNOVNE VAJE PRI
SLABI DRŽI OTROK
IN MLADOSTNIKOV**

1. HROŠČ

Ležite na hrbet. Kolke, kolena in ramena upognite na kot 90° .

Stopala povlecite k sebi.

Ledveni del in lopatice potiskajte v podlago. Glava je poravnana.

Zadržite položaj!



2. MIZICA

Oprite se na dlani in stopala.
Izvedite gib. Nogi sta
vzporedno. Prsnico potiskajte
proti stropu. Trup je poravnan.
Zadržite položaj!

Povečana prsna krivina?



Povečana ledvena krivina?

3. POČEP OB STENI

Naslonite se na steno in počepnite. Nogi postavite vzporedno. Ledveni del, ramena in roke potiskajte ob steno. Glava je poravnana. Zadržite položaj!



Prostrahirana ramena?

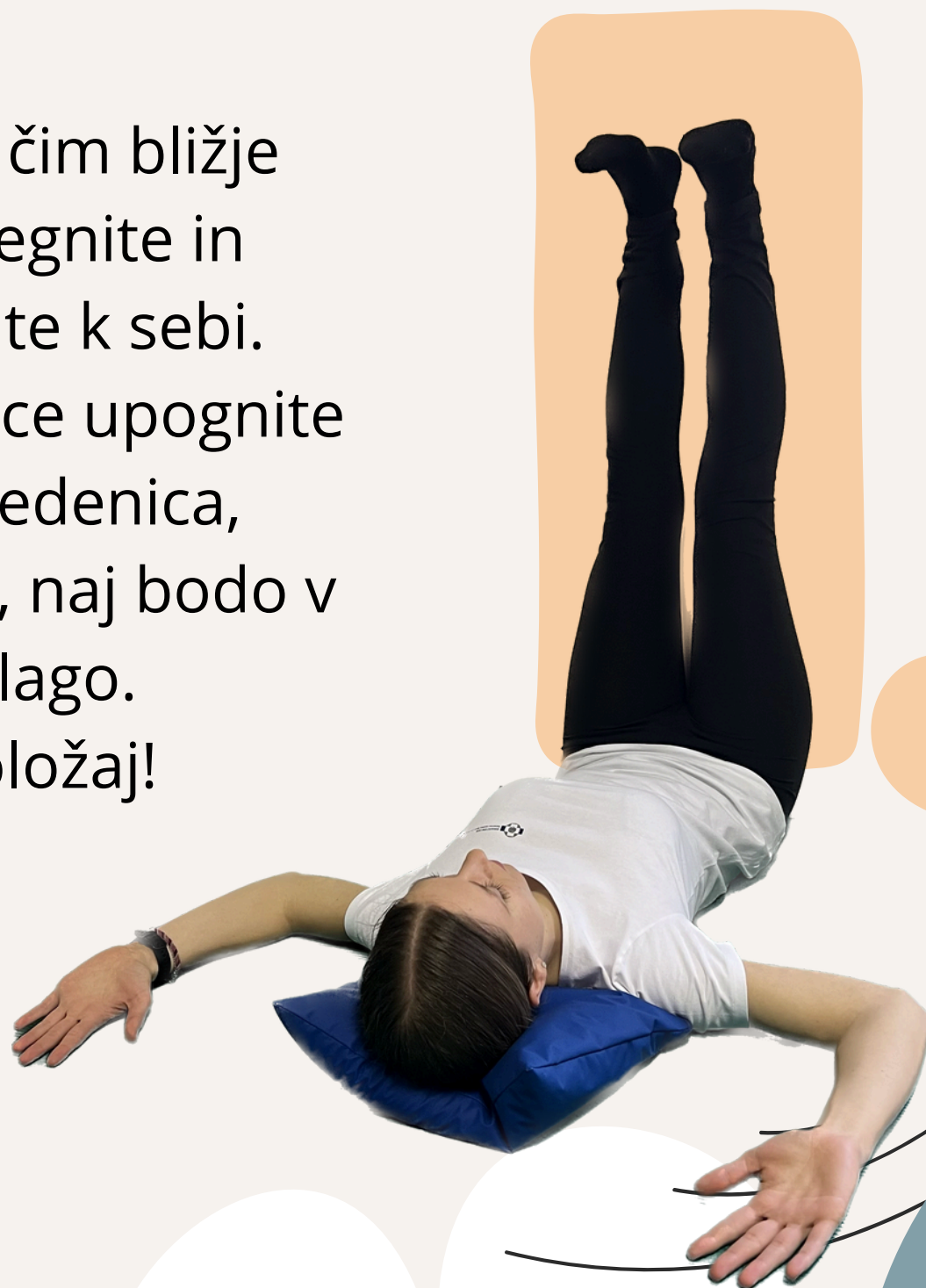
4. PODAJANJE PREDMETA ZA HRBTOM



Stojte poravnano. Aktivirajte mišice trupa in si izmenično podajajte predmet iz roke v roko za hrbtom.

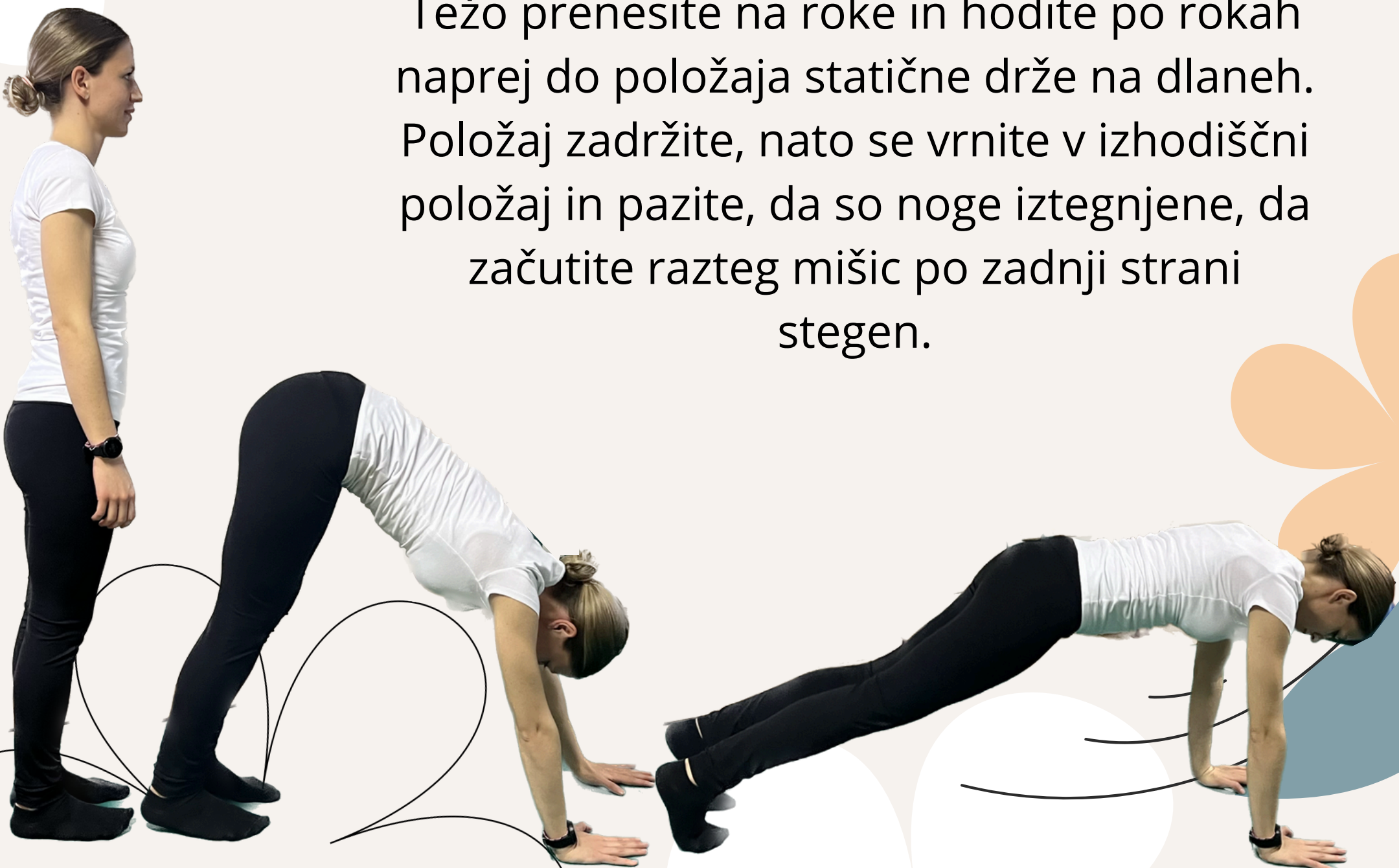
5. LEŽANJE OB STENI

Lezite na hrbet čim bližje steni, noge iztegnite in stopala povlecite k sebi. Ramena in komolce upognite na kot 90 °. Medenica, hrbtenica in roke, naj bodo v stiku s podlago. Zadržite položaj!



6. GOSENICA

Iz stoječega položaja sezite v predklon. Težo prenesite na roke in hodite po rokah naprej do položaja statične drže na dlaneh. Položaj zadržite, nato se vrnite v izhodiščni položaj in pazite, da so noge iztegnjene, da začutite razteg mišic po zadnji strani stegen.



Štoreče lopatice?

7. PLEZALEC



Lezite na trebuh. Roke dvignite od podlage, komolce pokrčite in povlecite lopatice skupaj, nato roke iztegnite.



8. PLAVALEC

Lezite na trebuh. Roke in noge iztegnite in jih izmenično dvigajte po diagonali od podlage.



9. USE DANJE V STRAN

Pokleknite, roke iztegnite pred sabo in rahlo stisnite žogo. Izmenično se usedajte na levo in desno stran.

Skolioza?



10. MALI MOST

Lezite na hrbet in pokrčite kolena. Dvigajte medenico od podlage in stiskajte zadnjične mišice.

Mišična oslabelost?



11. ROTACIJA TRUPA SEDE

Sedite na tla, pokrčite kolena in poravnajte hrbtenico. Žogo držite v predročenu, komolci so rahlo pokrčeni. Trup izmenično sukajte v levo in desno stran, tako da se z žogo dotaknete tal.



Vaje izvajajte **VSAK DAN.**

Statične vaje zadržite vsaj **30 sekund**, pri dinamičnih pa izvedite **10 ponovitev.**

Sklop vaj ponovite **2-3 krat.**

Pripravile:

Aneja Klaut, dipl. fiziot.

Marjana Gorjan, dipl. fiziot.

Erika Hvalič, dipl. fiziot.

Suzana Kumar, dipl. fiziot.

Maja Škerlj, dipl. fiziot.

Brigita Ferjančič, dipl. fiziot.

Gaja Okretič Kogoj, študentka fiziot.

Mineja Kofol, študentka fiziot.