

## **GIBLIVOST**

Vse vaje izvajamo statično (zadržimo položaj) in ne dinamično. Dihanje med izvajanjem vaj mora biti počasno in sproščeno.

**Vse vaje izvajamo do občutka RAHLE bolečine, nato položaj zadržimo!!!**

### **Mini slovar izrazov:**

Priročenje – roke/roka pri telesu

Odročenje – roke/roka iztegnjene stran od telesa (levo/desno) v višini ramen.

Vzročenje – roke/roka dvignjene navpično v zrak.

Odnoženje – noge/noga iztegnjena stran (levo/desno) od telesa.

Prednoženje/zanoženje – noge/noga iztegnjena pred ali za telo.

Stoja razkoračno – stoja na nogah, stopala v širini bokov/ramen.

Stoja snožno – stoja na nogah, stopala tesno skupaj.

Glava v podaljšku trupa – nevtralen položaj, pogled naprej.

**Trajanje izvedbe posamezne vaje:** 15-20 sekund

**Število serij:** 2-3

Vse vaje izvajamo statično, in sicer posamezen položaj zadržimo od 15 do 20 sekund, nato z nekaj sekundnim razmakom izvedemo naslednjo vajo.

### Gibljivost ramenskega obroča in rok

- **Razteg ramenskega obroča.** Palico/brisačo držimo vzporedno s podlago z iztegnjenimi rokami. Sledi razteg ramenskega obroča od glave proti hrbtenici, za telesom. Pomembno je, da brisača/palica ostaja v ravnini za glavo in ne pada višje/nižje.



- **Razteg ramenskega obroča.** Brisačo primemo z obema rokama za telesom (ena nad glavo, ena spodaj). S pomočjo zgornje roke sledi priteg spodnje roke navzgor. Pri boljši gibljivosti se lahko primemo za dlani oz. prste nasprotne roke. Spodnjo roko pritegnemo navzgor do rahle bolečine in ta položaj zadržimo.



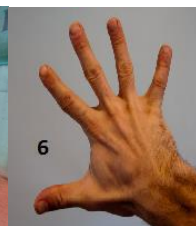
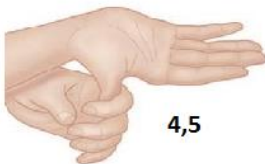
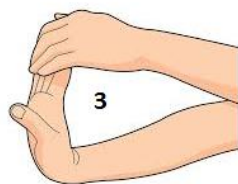
- **Razteg ramenskega obroča.** Z nasprotno roko (primemo za komolec) pritegnemo ramo v smeri nasprotne rame. Podlaht (spodnji del roke) naj bo iztegnjena.



- **Razteg tricepsa.** Roko, ki ji bomo raztezali sprva popolnoma pokrčimo v komolcu, nato z nasprotno roko primemo za komolec raztezane roke in jo pokrčeno potisnemo za glavo. Isto vajo lahko izvajamo tudi ob steni (obrnjeni moramo biti čelno proti steni).



- **Razteg podlahti in prstov.** Podlaht raztezamo s pritegom iztegnjenih prstov navzgor in dlani navzdol. Prste raztezamo na več načinov. Priteg vseh prstov (razen palca) navzgor (3). Palec raztezamo s pritegom v stran in navzgor (4,5). Izteg vseh prstov čim bolj narazen (6). Raztezamo lahko tudi vsak prst posebej.



### Gibljivost trupa in hrbta

- **Zasuk trupa stoje** (razteg hrbtnih mišic). Začetni položaj telesa je stoja razkoračno (stopala v širini bokov in obrnjena naprej), roke so pri telesu (priročanje). Potek gibanja: Izmenični zasuki iz leve v desno stran, pri tem se suka tudi medenica, roke so sproščene in sledijo bokom. Glava je v podaljšku trupa. Gibanje izvajamo počasi in ne sunkovito.



- **Vesa na drogu** (razteg hrbtnih mišic). Z nadprijemom ali podprijemom se primemo za drog tako, da je telo v celoti iztegnjeno, stopala pa se ne smejo dotikati tal (za večjo učinkovitost raztega). V vesi se skušamo čim bolj sprostiti ter umirjeno dihati.



- **Odkloni trupa stoje (razteg stranskih mišic trupa).** Začetni položaj je stoja razkoračno (stopala v širini bokov in obrnjena naprej), ena roka je priročena (pri telesu), druga vzročena (dvignjena navzgor). Potek gibanja: Na vdih roko, ki je vzročena potisnemo čim bolj navzgor, rama pri tem ostane dol. Nato naredimo odklon trupa v nasprotno stran, tako da raztegujemo stranske mišice trupa. Nato isti postopek ponovimo še na drugo stran.



- **Uleknitev trupa/hrbta v opori klečno spredaj.** Opora klečno spredaj v nevtralnem položaju, ramena so točno nad dlanmi in boki nad koleni, glava je v podaljškju trupa. Potek gibanja: Vdih v začetnem položaju in med izdihom postopno ulčenje trupa, začnemo pri vratu in ta položaj zadržimo.



- **Zasuk trupa v opori klečno spredaj.** Začetni položaj je v opori klečno spredaj v nevtralnem položaju, glava je v podaljškju trupa, ramena so točno nad dlanmi in boki nad koleni. Potek gibanja: v začetnem položaju odročimo roko in trup počasi zasukamo vstran, pri tem glava ves čas sledi roki.



- **Dvig trupa v opori spredaj na rokah.** Začetni položaj je skleca (roke in trup na tleh), sledi dvig trupa (samo trupa) in glave navzgor do rahlega občutka bolečine oz. raztega trebušnih mišic.



- **»Polžek« (razteg hrbtnih mišic).** Začetni položaj je leža na hrbtu. Sledi priteg nog nad in čez glavo, tako da se s prsti na nogah in po možnosti s koleni (bolj gibljivi) dotikamo tal. Zadržimo pri rahli bolečini.



- **»Mačka«.** Začetni položaj je sed na kolenih, sledi znižanje trupa do kolen, roke potisnemo naprej v vzročanje (do tal) čim dlje do rahle bolečine in položaj zadržimo.



## Gibljivost nog

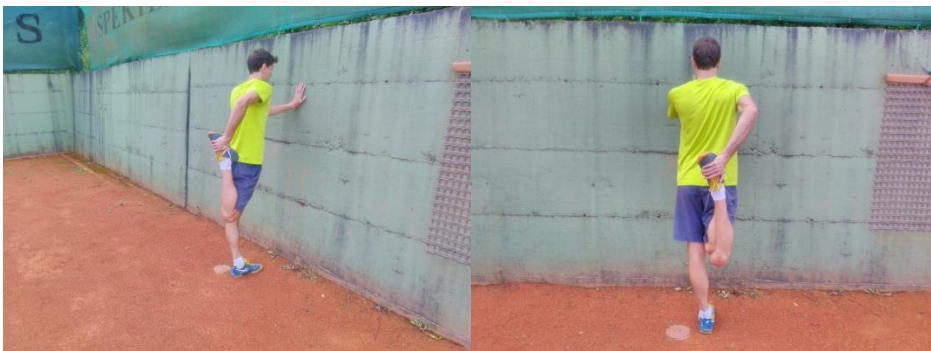
- **Moška in ženska špaga.** Moška: začetni položaj je stoja razkoračno. Sledi odnoženje obeh nog čim dlje stran od telesa. Roke so pred telesom na tleh kot varovalo v primeru prevelikega raztega. Ženska: začetni položaj je izpadni korak. Roke so na tleh (vsaka na svoji strani trupa) kot varovalo pred prevelikim raztegom. Sledi izteg obeh nog do občutka rahle bolečine in nato ta položaj zadržimo.



- **Razteg zadnje lože (predklon).** Začetni položaj je stoja snožno. Sledi pomik rok in celotnega trupa navzdol do dotika tal, noge so ves čas popolnoma iztegnjene. Ko začutimo rahlo bolečino položaj zadržimo (bolj gibljivi prijem za prste nog, manj gibljivi prijem za gležnje oz. višje, odvisno od bolečine).



- **Priteg noge za prste (razteg iliopsoasa).** Začetni položaj je stoja raznožno ob steni (opori). Sledi priteg noge navzgor (prijem za prste), kolena morata biti čim bližje, nato položaj zadržimo.



- **Sed raznožno z rokami naprej.** Začetni položaj je sed raznožno (kot na sliki). Sledi potisk bokov, trupa in rok naprej, noge ostajajo vseskozi iztegnjene in čim bolj narazen (kakor nam pač gibljivost omogoča). Ko dosežemo maksimalen naklon trupa (in rok) naprej, položaj zadržimo.



- **Razteg gluteusa v leži na hrbtu.** Začetni položaj je leža na hrbtu, noge so v kolenuh pokrčene. Sledi priteg poljubne noge na drugo, tako da jo pokrčimo v kolenu in položimo gleženj na koleno nasprotnne noge. Z rokami pritegnemo nogo, ki je ne raztezamo k sebi do občutka rahle bolečine in položaj zadržimo.



- **Razteg zadnje lože z dvigom noge.** Začetni položaj je stoja raznožno bočno na steno (z roko se opiramo na steno). Sledi izteg poljubne noge nazaj in navzgor vsaj do vodoravnega položaja (bolj gibljivi višje). Pri občutku rahle bolečine položaj zadržimo.





- **Razteg ahilove tetive/mečnih mišic s stojo na stopnici/klopci.** Začetni položaj je stoja raznožno na klopci/stopnici (na podlagi samo prsti). Sledi potisk pete navzdol (na nogi, ki jo raztezamo, do bolečine), druga noga je v zraku in ni v stiku s podlago. Pri občutku rahle bolečine položaj zadržimo.



- **Priteg kolen v leži na hrbtu.** Začetni položaj je leža na hrbtu, kolena pokrčena, stopala na tleh. Sledi priteg kolen z rokama proti trupu do položaja rahle bolečine. Ta položaj nato zadržimo.



- **Razteg mečnih mišic v opori spredaj z rokami.** Začetni položaj je opora spredaj z rokami, noge so v razkoraku zadaj. Sledi potisk pete (noge, ki jo raztezamo) proti tlam, druga noga počiva na nogi, ki jo raztezamo in s tem ustvarja dodaten pritisk oz. razteg. Zadržimo položaj, ki ga vidimo na spodnji sliki.



- **Razteg gluteusa v čepu s prekrižano nogo.** Začetni položaj je polčep, noge so v razkoraku. Sledi priteg poljubne noge na drugo, tako da jo pokrčimo v kolenu in položimo gleženj na nasprotno koleno. Amplitudo raztega spreminjamo z nižanjem počepa (nižje kot smo, bolj raztezamo). Ko dosežemo položaj rahle bolečine, ga zadržimo.



- **Razteg iliopsoasa v izpadnem koraku.** Začetni položaj je izpadni korak (spredaj poljubna noga). Sledi potisk bokov naprej, koleno zadnje noge (to nogo raztezamo) pa potiskamo proti tlu. Ko začutimo rahlo bolečino položaj zadržimo.



- **Metuljček (razteg primikalk nog).** Začetni položaj je sed na tleh, stopali se dotikata (glej spodnjo sliko), z rokama se držimo za prste. Sledi potisk trupa naprej in nog v stran (amplituda potiska je odvisna od gibljivosti posameznika). Ko začutimo rahlo bolečino ta položaj zadržimo.



- **Razteg kvadricepsa v sedu.** Začetni položaj je sed na tleh z nogami pod zadnjico. Sledi previden potisk trupa nazaj do tal, pri tem si zaradi boljšega nadzora gibanja pomagamo z rokami. Nato položaj zadržimo.

