

VAJE ZA ZDRAVO HRBTENICO OTROK

Veliko bomo naredili, če bomo otroka vzpodbujali h kontroli drže in ga navajali na zavestno korekcijo telesne drže. Naučimo otroka pravilnega sedenja in le-to tudi sproti popravljajmo. Poskusimo ga opozoriti na pravilno držo, če sedi pred televizorjem, dela za šolo ali se igra v neustreznih položajih predolgo, na primer s spodvihanimi nogami, v čepeči drži, na kolenih, z nogami navzven in podobnih. Pri izbiri šolske torbice se ne osredotočajmo zgolj na izgled, vsečnost in ceno, ampak tudi na hrbtnišče, težo torbice. Navajajmo otroka, da v šolo nosi zgolj tisto, kar za ta dan pri pouku potrebuje, da torba ne bo pretežka. Otroka vključimo na kakšno rekreativno popoldansko dejavnost, pri kateri se bo čimbolj raznoliko gibal. Ne pozabimo na zdravo prehrano, s katero bo otrok v svoje telo vnašal tudi za gibalne pomembne mikroelemente, vitamine in minerale.

Ne pozabimo na družinske sprehode in gibanje v naravi. Ter na to, da smo starši otrokom prvi in najmočnejši zgled že od ranega otroštva.

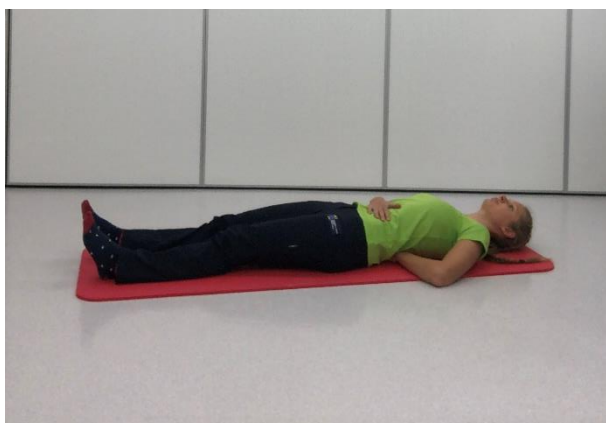
Za preprečevanje slabe drže je še pomembno obdobje do 12. leta. Takrat je še posebej pomembno, da se otrok veliko giba. To pa ne pomeni zahtevnih enoličnih treningov, ampak predvsem različne telesne dejavnosti, ki jih otroku ponudimo preko igre. Na primer vaje za kostno gostoto, kot so različni poskoki, igre za razvijanje koordinacije in ravnotežja, kot je na primer hoja po podrtem drevesnem deblu, različne vaje ki krepijo stabilizacijo telesa, saj prav stabilizatorji telesa držijo hrbtenico pokonci v pravilni drži. Bolj ko so trebušne in hrbtne mišice krepke, bolj je namreč trdna tudi hrbtenica.

1. Stisk trebušnih mišic

Začetni položaj: Leža na hrbtu s pokrčenima nogama, eno dlan položimo na trebuh, drugo pod ledveni del hrbtenice.

Izvedba: Vdihnemo in ob izdihu stisnemo trebušne mišice. Med vajo vzdržujemo nevtralni položaj hrbtenice, kar pomeni, da ledvenega dela ne smemo potisniti v dlan.

Število ponovitev: 5



2. Mali most na lopaticah

Začetni položaj: Leža na hrbtu s pokrčenima nogama.

Izvedba: Vdihnemo in ob izdihu stisnemo trebušne mišice, počasi dvignemo medenico in se vretence za vretencem dvigujemo do spodnjega roba lopatic. Položaj zadržimo in vdihnemo, nato se vretence za vretencem spustimo nazaj v začetni položaj, pri tem pazimo, da napetost v trebušnih mišicah ne popusti.

Število ponovitev: 8



3. Potiskanje komolcev nazaj v odročanju

Začetni položaj: Leža na hrbtu s pokrčenima nogama in rokama.

Izvedba: Vdihnemo in ob izdihu komolce potisnemo nazaj ob tla, pri tem pazimo, da stisnemo trebušne mišice in ohranimo nevtralni položaj hrbtenice.

Število ponovitev: 8

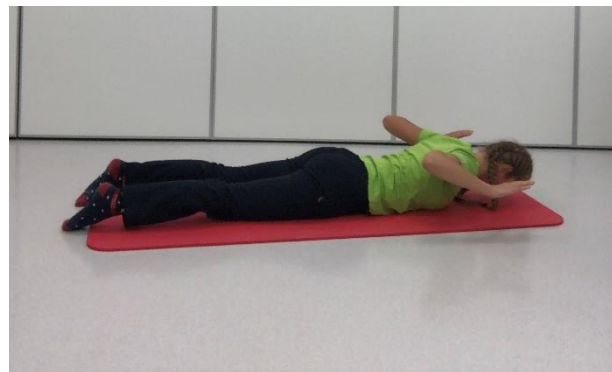


4. Zaklon trupa s priročnjem

Začetni položaj: Leža na trebuhu s pokrčenima rokama.

Izvedba: Vdihnemo in ob izdihu dvignemo glavo in zgornji del trupa minimalno od tal, hkrati izvedemo zunanjo rotacijo rok in primaknemo lopatici. Pazimo, da je glava ves čas v podaljšku hrbtenice, pogled usmerjen navzdol in nogi ves čas na tleh.

Število ponovitev: 8



5. Diagonalni dvig roke in noge

Začetni položaj: Leža na trebuhu z iztegnjenima rokama in nogama.

Izvedba: Vdihnemo in ob izdihu stisnemo trebušne mišice, dvignemo glavo ter desno roko in levo nogo nekaj centimetrov od podlage. Pazimo, da glave ne dvignemo preveč. Vajo ponovimo še z levo roko in desno nogo.

Število ponovitev: 6



6. Diagonalni dvig roke in noge v opori klečno spredaj

Začetni položaj: Opora klečno spredaj.

Izvedba: Vdihnemo, ob izdihu stisnemo trebušne mišice, dvignemo desno nogo in levo roko od podlage. Pri dvigu pazimo, da ves čas ohranjamo naravne krivine hrbtenice. Vrnemo se v začetni položaj in ponovimo še na drugo stran.

Število ponovitev: 6

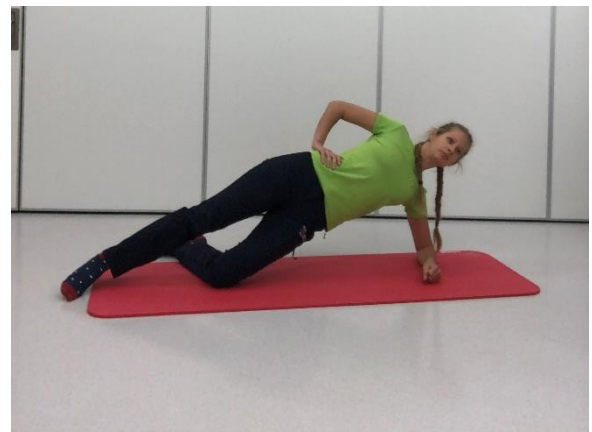


7. Bočna opora na podlakti (ena noga je pokrčena)

Začetni položaj: Leža na desnem boku z oporo na podlakti z levo roka v boku in desno nogo pokrčeno.

Izvedba: Vdihnemo in ob izdihu stisnemo trebušne mišice in dvignemo bok od tal. Pazimo, da ohranjamo naravne krivine hrbtenice in glavo v podaljšku trupa. Položaj zadržimo, nato pa se nadzorovano spustimo v začetni položaj.

Število ponovitev: 6



8. Rotacija trupa sede z rokama v nadročenju

Začetni položaj: Sedimo z iztegnjenima ali rahlo pokrčenima nogama in z rokama v nadročenju. Izvedba vaje: Z izdihom naredimo rotacijo trupa okoli vertikalne linije, z vdihom se vrnemo v sredinsko lego in ponovimo še na drugo stran. Pozorni smo, da imamo ves čas vzravnano hrbtenico.

Število ponovitev: 6



9. Kamela in mačka

Začetni položaj: Začnemo v opori klečno spredaj. Roki postavimo naravnost pod rameni in razprostrimo prste na rokah. Kolena držimo v liniji s kolki, prste na nogah obrnemo nazaj.

Izvedba: Z vdihom naredimo mačko: medenico nagnemo v smeri naprej in navzgor tako, da nižji del hrbta naredi vboklino. Ko naredimo ta gib, se bo glava sama dvignila proti stropu. Z izdihom naredimo kamelo: izbočimo hrbet, tako da spodvijemo glavo navzdol proti prsnemu košu in naredimo grbico. Raztegnemo hrbtenico visoko kot lahko in spodvijemo medenico notri. Glavo obrnemo notri in čeljust usmerimo proti prsnemu košu.

Število ponovitev: 8



10. Kobra

Začetni položaj: Leža na trebuhu, roki položimo pod ramenski obroč, glava je v podaljšku hrbtenice obrnjena navzdol proti blazini, nogi sta razmaknjeni v širini bokov, stopala so rahlo obrnjena navznoter.

Izvedba: Z vdihom medenico pritisnemo k tlam, popek naj se dotika tal, počasi dvignemo glavo, prsni koš in dvig zgornjega dela hrbtenice. Pri dvigu trupa sta roki minimalno aktivni, služita za oporo in ohranjanje ravnotežnega položaja trupa. Ob izdihu se nežno vračamo nazaj v začetni položaj.

Število ponovitev: 3



11. Dihalne vaje

Naredite globok vdih z zgornjim delom prsnega koša in globok izdih v trebuh. Nato naredite globok vdih s celim prsnim košem in izdih v trebuh. Nato naredite še globok vdih s trebuhom in izdih v trebuh. Ponovite trikrat.

Želim vam uspešno izvajanje vaj, v primeru kakršnih koli vprašanj pa pišite na metka.marinc@zd-logatec.si.

Vaje so samo za osebno uporabo!