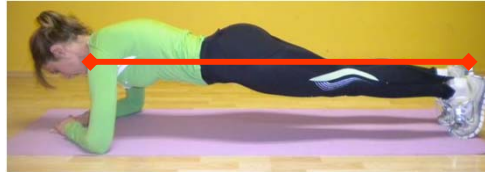


Drža telesa čelno proti tlom – »klop«

- Vzdrževati ravno linijo telesa. Opora je na podlahteh in prstih nog. Stisnite trebušne mišice in postavite medenico v nevtralni položaj (t.j. poteg popka noter in stisk glutealnih mišic).
- Položaj zadržite največ za 1 minuto. Izvedite 2-3 serije.



Bočna drža telesa – stranska klop

- Lezite na bok tako, da bo zgornji bok točno nad spodnjim (tisti, ki je bližje tlom). Komolec postavite pod linijo ramena, podlaht je postavljena pravokotno na bočno postavljeno telo.
- Boke dvignite tako visoko, da bo med stopali, boki in glavo ravna linija. Druga roka sproščeno »počiva« na zgornjem boku.
- Počasi se spustite in ponovite vajo z oporo na drugi roki. Položaj zadržujte največ 1 minuto.
- Izvedite 2-3 serije ponovitev.
- (Težja vaja: noga je ob zadržanem položaju dvignjena od tal)



Most na lopaticah

- Ležite na hrbet (na blazino), pokrčite kolena in stisnite glutealne mišice. Nato dvignite boke tako visoko, da dobite s koleni ravno linijo, telo je tako vzravnano. Ramena ostanejo na tleh. Pazite, da se ne dvignete previsoko ali da ne dvignete prsnega koša preveč navzgor, ker lahko pride do prevelike raztegnitve (hiperekstenzije) hrbta. V tem položaju vztrajajte največ 1 minuto. Naredite 2-3 serije ponovitev.



Položaj Supermana

- Začnite s položajem rok postavljenimi rameni in nogami pod linijo bokov (opora z rokami spredaj na kolenih). Postavite križni del (medenico) v nevtralni položaj in malo stisnite trebušne mišice.
- Počasi iztegujte eno nogo nazaj in nasprotno roko naprej. Pazite, da se hrbet ne raztegne preveč (ne sme priti do ekstenzije hrbta), ter da se ramena in medenica ne nagibajo postrani.
- Položaj zadržite največ za 20 sekund. Počasi vračajte nogo in roko v osnovni začetni položaj, ter zamenjajte strani. Naredite 5-10 serij.



Dvig iztegnjene noge

- Lezite na hrbet, pokrčite kolena.
- Postavite križni del v nevtralni položaj in stisnite trebušne mišice. Iztegnite eno nogo naravnost proti stropu (nebu) in pazite, da se pri tem hrbet ne premakne.
- Nato dvignite še drugo nogo, hrbet še vedno čim bolj pri miru. Ena noga ostaja iztegnjena navzgor, drugo počasi spuščate proti tloraj. Ko v križnem delu začutite premik (da ga boste lažje začutili, postavite dlani pod križ), še vedno stiskate trebušne mišice in nato dvigujete nogo nazaj gor. Nato se začne puščati druga noga in ponovite vajo.
- Naredite 2-3 serije s 5-10 ponovitvami, z izmeničnim delom nog.



Zaklon s potegom rok

- Lezite na trebuhu, glava je v podaljškju hrbtenice in spuščena, roki vzročeni iztegnite. Izvedite dvig glave, prsnega dela trupa s hkratnim potegom pokrčenih rok oz. komolcev dol in nazaj. Ob dvigovanju so noge ves čas v stiku s podlago. Vaje ne izvajajte sunkovito. Naredite 2-3 serije z 10-20 ponovitvami.



Upogib trupa

- Lezite na hrbet, glava je v podaljšku hrbtenice, vrat je sproščen, roki iztegnjeni položite ob boke, noge so pokrčite v kolenih, stopala postavite v stiku s podlago. V zgornjem delu se prepognite, dvignite glavo, ramenski obroč in lopatice od tal, roki potisnite iztegnjeni mimo nog naprej tal in se počasi in kontrolirano vrnite nazaj.
- Med gibanjem se izogibajte »kimanju« z glavo: dvignite jo od tal in glejte naprej predse. Vaje ne izvajajte sunkovito
- Naredite 2-3 serije s 15-20 ponovitv.



Dvig medenice

- Lezite na hrbet dvignite iztegnjene noge proti stropu, tako da bo kot v bokih 90°. Križni del hrbtenice postavite v nevtralni položaj in naj v tem položaju pri izvedbi čim bolj ostaja. Tudi noge naj bodo ves čas izvedbe čim bolj iztegnjene. Roki sta ob telesu, dlani sta obrnjeni navzdol in služita za oporo. Iz začetnega položaja nato z izdihom dvignemo boke približno 15 do 20 centimetrov od podlage. Glava je ves čas izvajanja vaje v stiku s podlago. Naredite 2-3 serije z 10-20 ponovitvami.



Dvig noge sede

- Sedite na veliko žogo z boki na vrhu žoge in nogami v širini bokov. Pazite, da je žoga pravilne velikosti. Kolena morajo biti, ko sedite na žogi, v višini bokov in pod kotom 90°. Sprostite se in poiščite svoj nevtralen položaj medenice (križnega dela hrbtenice) z majhnim krčenjem trebušnih mišic. Ko sedite, pazite na dober položaj hrbta in držo ramen (trebuh in popek noter, dvig prsnega koša, ramena sproščena in spuščena). Zelo pomembno je, da vzdržujete vzravn sedeči položaj telesa – brez da bi se nagibali naprej ali nazaj. Ko ste nameščeni, počasi in previdno dvignite stopalo nekaj centimetrov od tal. Vzdržujte stabilen položaj križne in medenične podpore, ko držite nogo v določenem položaju.
- Nogo zadržite v položaju 5-10 sekund. Naredite 5 ponovitev za vsako nogo.



Most na lopaticah

- Lezite na hrbet z rameni in glavo na vrhu žoge; stopala so na tleh, noge v širini bokov za stabilnost položaja. Stisnite glutealne mišice in dvignite boke tako visoko, da boste imeli s koleni, boki in rameni ravno linijo. Pazite, da bokov in prsnega koša ne dvignete previsoko, ker se bo hrbet preveč raztegnil.
- V položaju vztrajajte največ 30 sekund. Naredite 2-3 serije.



Klop na žogi (lažje)

- Pokleknite pred veliko žogo in se s komolci (podlahtmi) oprite nanjo. Počasi zakotalite žogo stran od vašega telesa tako, da imate s kolena, boki in glavo ravno linijo, vašo težo pa nosijo komolci oprti na žogo. Ko ste pravilno nameščeni v položaj, bi bilo potrebno medenico nagniti v nevtralni položaj s pravilno podporo križnega dela hrbtenice. Pazite, da ne zaključite z rameni, z namenom, da bi podaljšali hrbtenico. V tem položaju, ko ste oddaljeni od žoge, vztrajajte 30-60 sekund. Naredite 2-3 serije.



Rotacija nog

- Lezite na hrbet, veliko žogo si namestite med gležnje in meča in nogi stisnite. Nato dvignite iztegnjene noge skupaj z veliko žogo proti stropu, tako da bo kot v bokih 90 stopinj. Križni del hrbtenice postavite v nevtralni položaj in naj v tem položaju pri izvedbi čim bolj ostaja. Tudi noge naj bodo ves čas izvedbe čim bolj iztegnjene. Roki sta ob telesu, dlani sta obrnjeni navzdol in služita za oporo. V opisanem položaju nato izmenično izmenjujete nogi
- Naredite 2-3 serije z 10-20 ponovitvami.

