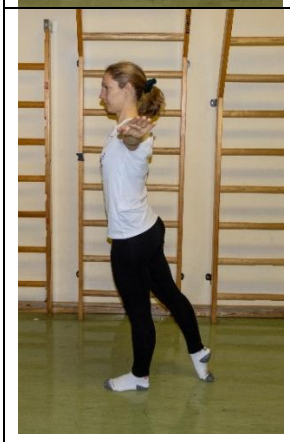
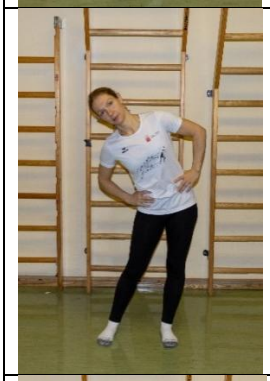
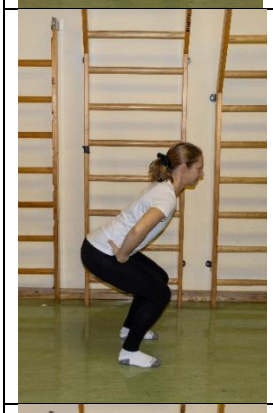
Program domače vadbe za bolnike s KLB

PRIMER OGREVANJA: 8 – 10 min

		**Tek, kroženje z rokami** Lahek tek na mestu ali po prostoru, enostavne vaje atletske abecede (“skipping” ipd.). kroženje z rokami naprej in nazaj na mestu in v gibanju.
		**Kroženje z boki** Začetni položaj: stoja razkoračno, roke v bok. Izvedba: kroženje z boki v obe smeri.
		**Počep in odklon** Začetni položaj: stoja razkoračno, roke v bok. Izvedba: počep. Ob vzravnavi vzročimo z desno in odklon v levo. Ponovimo z levo roko in odklonom v desno
		**Predklon** Začetni položaj: stoja razkoračno, roke v bok ali za glavo. Izvedba: predklon. Posebna pozornost: iztegnjen trup.

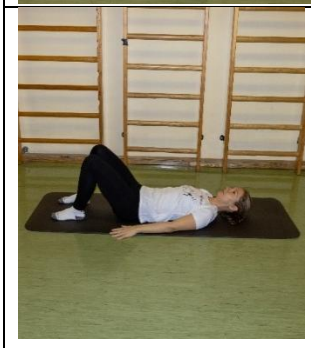
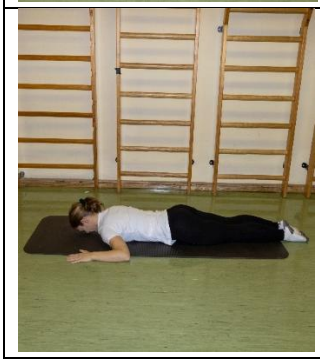
		**Izpadni korak naprej** Začetni položaj: stoja snožno, roke v bok. Izvedba: Izpad naprej z desno in vzravnava. Menjava nog. Posebna pozornost: nadzor gibanja
		**Razovka** Začetni položaj: Stoja, ena zanoženje, odročenje. Izvedba: zanoženje z eno in predklon trupa do vodoravnega položaja ob sočasnem zanoženju. Vzravnava. Ponovimo z drugo nogo. Posebna pozornost: predklon trupa izvedemo tako globoko, da lahko ohranimo iztegnjen položaj od ramen do pete zanožene noge. Stojna noga je lahko rahlo pokrčena.
		**Izpadni korak vstran** Začetni položaj: stoja snožno, roke v bok. Izvedba: Izpad vstran in vzravnava. Ponovimo v drugo stran.

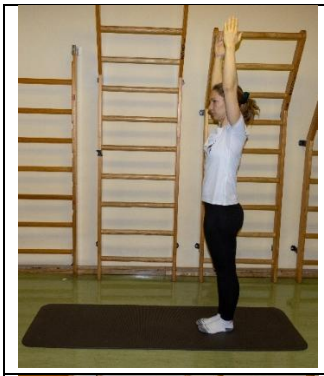
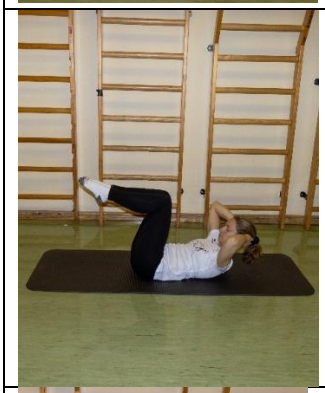
PRIMER LAŽJEGA OGREVANJA: 8 – 10 min

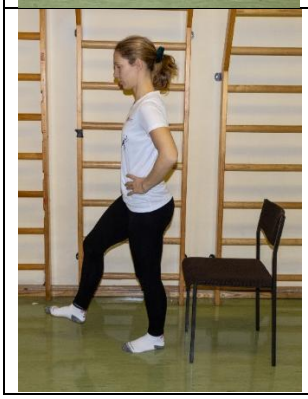
		**Tek, kroženje z rokami** Lahek tek na mestu ali po prostoru, enostavne vaje atletske abecede (“skipping” ipd.). kroženje z rokami naprej in nazaj na mestu in v gibanju.
		**Kroženje z boki** Začetni položaj: stoja razkoračno, roke v bok. Izvedba: kroženje z boki v obe smeri.
		**Počep in odklon** Začetni položaj: stoja razkoračno, roke v bok. Izvedba: počep. Ob vzravnavi vzročimo z desno in odklon v levo. Ponovimo z levo roko in odklonom v desno
		**Predklon** Začetni položaj: stoja razkoračno, roke v bok ali za glavo. Izvedba: predklon. Posebna pozornost: iztegnjen trup.

		**Hoja vstran** Začetni položaj: stoja snožno, polčep, roke v bok. Izvedba: hoja vstran levo in desno v polčepu. Posebna pozornost: stopala vzporedna, trup vzravnan.
		**Enonožna stoja ob opori** Začetni položaj: stoja ob steni, opora na steno (ali stol ipd.). Izvedba: prednoženje upognjeno z desno in levo.

PRIMER VADBE ZA MOČ: 6–8 vaj | 2–3 serije | 10–12 ponovitev

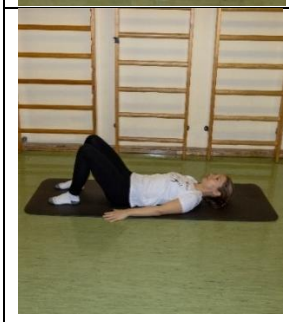
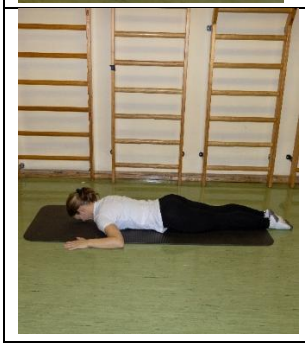
		**Počep** Začetni položaj: ozka razkoračna stoja, priročenje Izvedba: počep Različice: dodamo elastiko okoli nog, utež ipd. Posebna pozornost: Spust v počep kot v sed na stol, hrbet mora ostati raven, kolena v smeri prstov na nogah.
		**Dvig bokov (most)** Začetni položaj: leža na hrbtu; stojno; priročenje. Izvedba: dvig v ležo na lopaticah; stojno; priročenje Različice: Elastika nad koleni, stopala na klop/višjo podlago, izvedbi dodamo enonožne dvigi Posebna pozornost: Dvig bokov navzgor, raven trup, stisk zadnjice na vrhu.
		**Sklek** Začetni položaj: opora ležno spredaj. Izvedba: sklek Različice: opora ob steni, ob klopi, na tleh Posebna pozornost: Telo ravno, prsi proti tlom, izdih ob dvigu.
		**Zaklon trupa** Začetni položaj: leža na trebuhu, odročenje pokrčeno Izvedba: dvig trupa in rok v zaklon Posebna pozornost: Noge iztegnjene, stisk zadnjice, dvig prsnega dela.

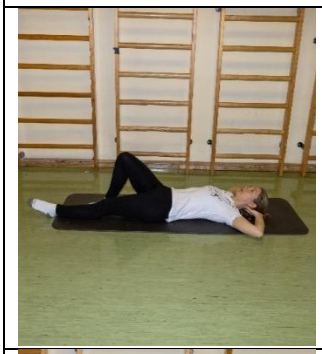
		**Iz stoje v oporo** Začetni položaj: stoja snožno, vzročenje Izvedba: predklon in hoja po rokah v oporo spredaj, trup raven, vrnitev v stojo z nadzorom.
		**Leža na hrbtu pokrčeno** Začetni položaj: leža na hrbtu, noge pokrčene, roke za glavo Izvedba: Dvig trupa, ledvena hrbtenica na tleh, izmenično nadzorovan izteg ene noge.
		**»Veslanje« v predklonu** Začetni položaj: polčep, rahel predklon, držimo elastiko Izvedba: Poteg elastike proti sebi. Posebna pozornost: lopatice nazaj-dol, komolci ob telesu.
		**Opora bočno z zasukom trupa** Začetni položaj: opora bočno na podlahti; klek; odročenje Izvedba: zasuk trupa, iz odročenja v predročenje not. Različice: Opora na kolenih ali stopalih. Posebna pozornost: telo ravno (boki dvignjeni).

		**Potisk elastike nad glavo** Začetni položaj: polčep, drža elastike v višini ramen Izvedba: izteg v vzročenje; polčep.
		**Hoja vstran** Začetni položaj: stoja snožno, polčep, roke v bok; elastika v višini gležnjev. Izvedba: hoja vstran levo in desno v polčepu. Posebna pozornost: stopala vzporedna, trup vzravnan.
		**Opora klečno** Začetni položaj: opora klečno Izvedba: v opori - dvig kolen (1 cm) od tal.
		**Enonožni počep do stola** Začetni položaj: stoja na eni nogi, roke v bok Izvedba: nadzorovan enonožni počep do seda in vzravnava

		**Enonožni počep na klop/stopnico** Začetni položaj: enonožna stoja na stopnici, roke v bok Izvedba: počep in vzravnava

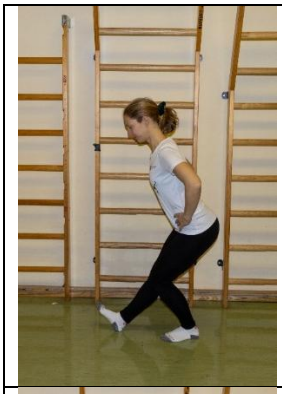
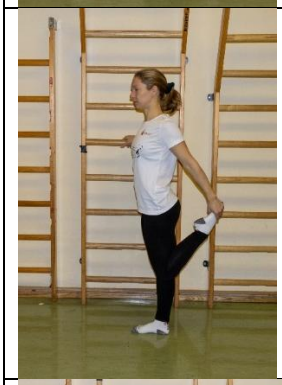
PRIMER LAŽJE VADBE ZA MOČ: 6–8 vaj | 2–3 serije | 10–12 ponovitev

		**Počep do stola** Začetni položaj: stoja, priročenje. Izvedba: počep, zadnjica do stola Posebna pozornost: hrbet raven, kolena v smer prstov.
		**Dvig bokov (most)** Začetni položaj: leža, stojno, priročenje Izvedba: Dvig bokov Posebna pozornost: trup v ravnini, stisk zadnjice na vrhu.
		**Skleki ob steni** Začetni položaj: opora ob steni, stojno Izvedba: sklek Posebna pozornost: telo ravno, prsi proti steni, izdih ob potisku nazaj.
		**Zaklon trupa** Začetni položaj: leža na trebuhu, odročenje pokrčeno Izvedba: dvig trupa v zaklon. Posebna pozornost: Noge iztegnjene, stisk zadnjice, dvig prsnega dela.

		**Vzponi** Začetni položaj: stoja na prstih na stopnici ipd., opora ob steni/ograji Izvedba: vzpon in spust.
		**Dvig trupa, ena noga iztegnjena** Začetni položaj: leža, enonožno stojno, roke za glavo Izvedba: Dvig trupa. Posebna pozornost: ledvena hrbtenica na tleh.
		**Dvig uteži, sede** Začetni položaj: sed na stolu, uteži v višini ramen Izvedba: Dvig uteži ali polne plastenke vode ipd. navzgor do vzročenja.
		**Opora klečno** Začetni položaj: opora klečno Izvedba: v opori - dvig kolen (1 cm) od tal.

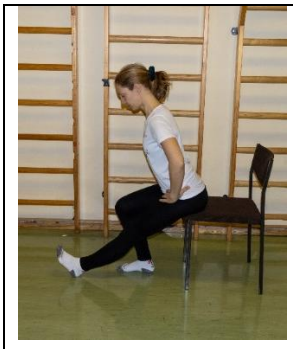
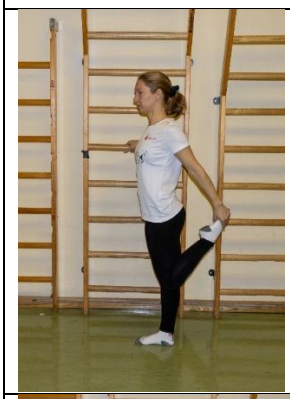
		**Veslanje sede** Začetni položaj: sed, predklonjeno, držimo elastiko Izvedba: Poteg elastike proti sebi. Posebna pozornost: lopatice nazaj-dol, komolci ob telesu.
		**Hoja vstran z elastiko** Začetni položaj: stoja snožno, polčep, roke v bok. Izvedba: hoja vstran levo in desno v polčepu. Posebna pozornost: stopala vzporedna, trup vzravnan.

PRIMER LAŽJEGA UMIRJANJA: 5 – 7 minut

		**Razteg zadnjih stegenskih in mečnih mišic** Enonožna stoja, druga iztegnjena naprej. Nagib trupa v predklon – razteg zadnje strani noge. Ponovimo z drugo nogo.
		**Razteg sprednjih stegenskih mišic** Enonožna stoja, druga pokrčena, stopalo k zadnjici – razteg sprednjih stegenskih mišic. Ponovimo z drugo nogo.
		**Razteg trupa** Opora klečno, izmenično uleknemo in uločimo trup.
		**Razteg zadnjice leže** Leža, noge pokrčene in prekrižane – stopalo ene noge je na kolenu druge noge. Prijem po kolenom spodnje noge in priteg k trupu. Ponovimo z drugo nogo.
		**Zasuk trupa leže** Leža na hrbtu, odročenje. Noge pokrčene v stran, pogled v smeri druge roke. Ponovimo v drugo stran.

		**Razteg prsnih mišic** Odročenje z eno, pokrčeno, s komolcem ob steni. Druga roka v bok. Rahel zasuk trupa stran od stene — razteg v prsih. Ponovimo v drugo stran.
		**Razteg ramenskega obroča ob stolu/steni** Opora na stolu, predklon. Trup raven.
		**Predklon v razkoraku** Stoja razkoračno, predklon, in odklon levo in desno.
		**Razteg mišic podlakti** V sedu ali stoje: Predročenje, desna dlan obrnjena navzgor, leva potisne prste navzdol oz. navzgor – razteg podlakti. Ponovimo z drugo roko.

PRIMER LAŽJEGA UMIRJANJA: 5 – 7 minut

		**Razteg zadnjih stegenskih in mečnih mišic** Sed, opora enonožno, druga noga iztegnjena naprej. Nagib trupa v predklon in priteg stopala – razteg zadnje strani noge. Ponovimo z drugo nogo.
		**Razteg sprednjih stegenskih mišic** Enonožna stoja, druga pokrčena, stopalo k zadnjici – razteg sprednjih stegenskih mišic. Ponovimo z drugo nogo.
		**Razteg trupa** Sed, dlani na stegnih. Izmenično uleknjemo in uločimo trup.
		**Razteg zadnjice sede** Sed, noge prekrižane – stopalo ene noge je na kolenu druge noge. Predklon. Ponovimo z drugo nogo.
		**Zasuk trupa leže** Leža na hrbtu, odročenje. Noge pokrčene v stran, pogled v smeri druge roke. Ponovimo v drugo stran.

		**Razteg prsnih mišic** Odročenje z eno, pokrčeno, s komolcem ob steni. Druga roka v bok. Rahel zasuk trupa stran od stene — razteg v prsih. Ponovimo v drugo stran.
		**Razteg ramenskega obroča ob stolu/steni** Opora na stolu, predklon. Trup raven.
		**Razteg mišic podlakti** V sedu ali stoje: Predročenje, desna dlan obrnjena navzgor, leva potisne prste navzdol oz. navzgor – razteg podlakti. Ponovimo z drugo roko.