



Ležite na hrbet, nogi iztegnete. Napnite trebušne mišice in nogo pokrčite k trupu 5–10-krat, nato nadaljujte z drugo nogo.



Ležite na hrbet, roke so iztegnjene ob trupu na podlagi. Noge pokrčite. Stopala so ves čas v stiku s podlago. Iz začetnega položaja dvignete medenico tako visoko, da so ramena, boki in kolena v isti liniji. Ko ta položaj dosežete, ga zadržite za sekundo in se vrnete v začetni položaj. Pri tej vaji je izredno pomembno, da zadnjico ves čas čvrsto stiskate in nadzorujete gibanje. Ponovite 5–10-krat.



Postavite se v štirinožni položaj. Napnite trebušne mišice in ohranjajte nevtralen položaj hrbtenice. Dvignite in iztegnite levo roko in desno nogo od podlage, zadržite ta položaj od 5–10 sekund. Gibanje ponovite na nasprotni strani. Ponovite 8–10-krat.



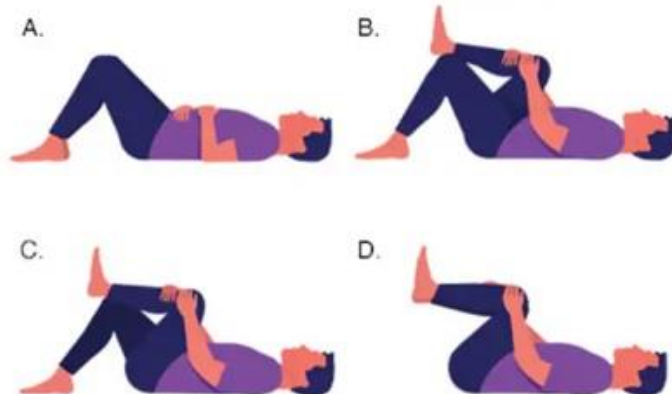
Postavite se v štirinožni položaj. Vbočite hrbet in dvignite glavo navzgor z izdihom, nato izbočite hrbtenico in spustite glavo navzdol z vdihom. Ponovite 5–10-krat.



Ležite na podlago. Upogibajte in iztegujte ledveni del hrbtenice tako, da potisnete ledveni del v podlago (ga izravnate), nato dvignete tako, da se vboči in lahko spodaj postavite dlan. Ponovite 10-krat.



Ulezite se na ravno podlago, napnite trebušne mišice, ledveni del izravnajte na podlago in dvignite glavo ter zgornji del trupa do spodnjega roba lopatic, zadržite in se počasi spustite nazaj na podlago. Ponovite 10-krat.



B. in C. – objemite nogo tako, da upognete koleno in ga približate prsnemu košu, zadržite 10–30 sekund, popustite in nato ponovite z drugo nogo.

D. – na prsnem košu objemite kolena in zadržite 10–30 sekund.

Vaje izvajajte počasi in previdno. Če vam katera od njih povzroča bolečine ali se pojavijo kakšni drugi simptomi, jo prenehajte izvajati in **se posvetujte s fizioterapevtom ali zdravnikom**. Posvetujte se s fizioterapevtom, da izberete primerne vaje za svoje potrebe.

Pripravila: Anita Janežič dipl. fiziot.

VIRI SLIK:

[Healthwise Print Document \(nsimonline.com\)](https://www.healthwise.com)

[www.machtmedicalgroup.com](https://www.machtmedicalgroup.com)

[Easy Exercise Program for Low Back Pain Relief | Spine-health](https://www.spine-health.com)

[Back exercises in 15 minutes a day - Mayo Clinic](https://www.mayoclinic.com)

[Physiotherapy Exercises for Lower Back Pain | Top 11 Exercises \(primephysiocare.co.uk\)](https://www.primephysiocare.co.uk)