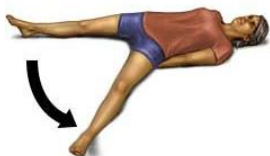




Ležite na hrbet. Stopalo potisnite proti sebi in iztegnjeno nogo dvignite od podlage 5–10-krat.



Ležite na hrbet, nogi iztegnite. Napnite trebušne mišice in iztegnjeno nogo odmaknete v stran 5–10-krat, nato nadaljujte z drugo nogo.



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



1. Out



2. In



Ležite na hrbet, eno nogo pokrčite, drugo iztegnite. Iztegnjeno nogo pokrčite tako, da s stopalom drsite po podlagi. Ponovite od 5–10-krat, nato nadaljujte z drugo nogo.



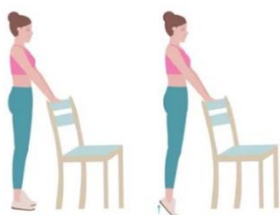
Ležite na hrbet. Pod koleno iztegnjene noge položite žogo ali brisačo. Koleno potisnete ob žogo/brisačo tako, da dvignete golen oz. peto od podlage navzgor in stopalo potisnete proti sebi. Zadržite 5 sekund. Ponovite 5–10-krat, nato nadaljujte z drugo nogo.



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 vrnite v začetni položaj. Pri tej vaji je izredno pomembno, da zadnjico ves čas čvrsto stiskate in nadzorujete gibanje. Ponovite 5–10-krat.



Sedite na stol in se poravnajte. Iztegnite nogo v kolenu ter istočasno potisnite stopalo proti sebi. Ponovite 5–10-krat, nato nadaljujte z drugo nogo.



5–10-krat se dvignite na prste. Pazite na ravnotežje.



Stojite vzravnano in razmaknite noge v širini bokov, stopala naj bodo obrnjena naprej. Roke postavite naravnost naprej ali se primite za stol. Stisnite trebušne mišice. Počasi se spustite proti tlam, upognite kolena in zadnjico nekoliko potisnite nazaj. Hrbet imejte vzravnano, ne upognite ga. Ustavite se, ko dosežete položaj počepa z upognjenimi koleni pod kotom 90° in stegni vzporedno s tlemi – v tem položaju ostanite približno 2 sekundi. Težo prenesite na pete, počasi zravnajte noge in se vrnite v pokončen položaj. Ponovite 5–10-krat.

Vaje izvajajte počasi in previdno. Če vam katera od njih povzroča bolečine ali se pojavijo kaki 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:

[https://stock.adobe.com/search?filters%5Bcontent\\_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Azip\\_vector%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Avideo%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Atemplate%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Ad%5D=1&filters%5Bcontent\\_type%3Aaudio%5D=0&filters%5Binclude\\_stock\\_enterprise%5D=0&filters%5Bis\\_editorial%5D=0&filters%5Bfree\\_collection%5D=0&filters%5Bcontent\\_type%3Aimage%5D=1&order=relevance&safe\\_search=1&serie\\_id=645912115&search\\_page=1&search\\_type=see-more&get\\_facets=0](https://stock.adobe.com/search?filters%5Bcontent_type%3Aphoto%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aillustration%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Azip_vector%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Avideo%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Atemplate%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Ad%5D=1&filters%5Bcontent_type%3Aaudio%5D=0&filters%5Binclude_stock_enterprise%5D=0&filters%5Bis_editorial%5D=0&filters%5Bfree_collection%5D=0&filters%5Bcontent_type%3Aimage%5D=1&order=relevance&safe_search=1&serie_id=645912115&search_page=1&search_type=see-more&get_facets=0)

<https://www.shutterstock.com/search/similar/1909455136>

<https://www.knee-pain-explained.com/vastus-medialis-exercises.html>

[Active Range of Motion Exercises - What You Need to Know \(drugs.com\)](https://www.drugs.com/active-range-of-motion-exercises-what-you-need-to-know)