



RISORIUS

VADBA ZA KREPITEV IN OBLIKOVANJE

PILATES

VAJE ZA DOMA

# 1. Ogrevanje in gibljivost hrbtenice: MAČKA

- Začetni položaj je mizica (opora klečno spredaj).
- Naredimo vdih.
- Med izdihom postopno uročimo trup, tako da naredimo čim bolj enakomerno »grbo«.
- Vdih v uročanju, med izdihom se postopno vrnemo v začetni položaj.
- 6 ponovitev.
- Pozorni smo, da med vdihom v »grbi« obdržimo aktivne trebušne mišice, glavo in ramena pa sproščena.



## 2. Ogrevanje in gibljivost hrbtenice: ZASUK LEŽE

- Ležimo na boku s skrčenimi nogami pred sabo. Spodnja roka pod glavo, zgornja v predročanju.
- Z vdihom zgornjo roko dvignemo proti stropu, z izdihom pa za trup (ob tem pride do zasuka hrbtenice), s pogledom sledimo roki.
- Z vdihom vračamo roko najprej proti stropu, nato z izdihom še do začetnega položaja.
- Pozorni smo na stabilizacijo medenice (zgornji kolk nad spodnjim) in nog (zgornje koleno nad spodnjim).
- Ramenskemu obroču sledi le zgornji del trupa (od reber navzgor), ves čas stabiliziramo tudi lopatice.
- 4 ponovitve.
- Vajo naredimo tudi na drugem boku.



### 3. Gibljivost medenice, krepitev zadnjice: MALI MOST

- Ležimo na hrbtu s skrčenimi nogami in medenico v nevtralnem položaju, kolena in stopala v širini bokov, stopala obrnjena naprej, teža je enakomerno porazdeljena po celotnem stopalu.
- V začetnem položaju naredimo vdih, med izdihom najprej ledveni del rahlo k tlorajzu (odtis), ki ga naredimo s trebušnimi mišicami (zadnjica še sproščena), nato z aktivacijo zadnjice medenico postopno dvigujemo do mosta na lopaticah.
- Vdih v končnem položaju in med izdihom postopna vrnitev v začetni položaj (preko odtisa).
- 6 ponovitev.
- Pozorni smo, da dvigujemo in spuščamo vretence za vretencem in da smo v končnem položaju na lopaticah, rebra pa v ravnini s sprednjimi kolčnimi kostmi. Kolena potiskamo proč od trupa.



## 4. Krepitev trupa: DVIG TRUPA - »trebušnjak«

- Ležimo na hrbtu s skrčenimi nogami in medenico v nevtralnem položaju, kolena in stopala v širini bokov, stopala obrnjena naprej, teža je enakomerno porazdeljena po celotnem stopalu.
- Z vdihom upognemo vratno hrbtenico (podaljšamo vrat) in stabiliziramo lopatice, glava ostane na tleh.
- Ob izdihu z aktiviranim trupom in dolgo hrbtenico dvigujemo trup od tal (upogib prsne hrbtenice).
- Dvig trupa spremlja enakomerno dvigovanje rok od tal. V končnem položaju vdih, nato z izdihom v začetni položaj.
- 10 ponovitev.
- Pozorni smo na stabilizacijo lopatic in čim bolj sproščen vrat ter da ne dvignemo ledvenega dela od tal niti trebušnih mišic navzgor.



## 5. Krepitev trupa in nog, zadnjice: NOŽENJE

- Ležimo na boku v nevtralnem položaju, zgornji kolk nad spodnjim, enako kolena in stopala, lopatice stabilizirane, ramena stran od ušes.
- Spodnja roka podpira glavo, zgornja je skrčena in za oporo na tleh.
- Zgornjo nogo dvignemo do višine, ko je vzporedna s tlemi.
- Z vdihom prednožimo, z izdihom zanožimo.
- 6 ponovitev.
- Zamenjamo stran.
- Pozorni smo na stabilizacijo lopatic, prsnega koša, medenice.



## 6. Krepitev in raztezanje: Prilagojena MORSKA DEKLICA

- Opora sedno odbočno na stegnjeni roki, noge so skrčene, zgornja noga je v lateralnem zasuku, stopalo je na tleh v podaljšku zadnjice, spodnja noga je skrčena na tleh, stopala prekrížana.
- Vdihnemo v začetnem položaju, nato z izdihom bočno dvignemo medenico, stegnemo noge, s trupom pa naredimo lateralni odklon.
- V končnem položaju vdih, z izdihom pa vrnitev v začetnega.
- 6 ponovitev.
- Zamenjamo stran.
- Pozorni smo na stabilizacijo lopatic, prsnega koša, medenice. Hrbtenica ves čas poravnana.



## 7. Krepitev hrbta: ZAKLON

- Ležimo na trebuhu z iztegnjenimi stopali in nogami skupaj.  
Roke pokrčene v komolcih, komolci ob telesu in čim nižje od ramen, podlakti diagonalno od telesa navzven.
- Z vdihom stabiliziramo lopatice (ramen nazaj in navzdol), z izdihom še močnejša aktivacija trupa in zaklon prsne hrbtenice.
- 8 ponovitev.
- Pozorni smo na stabilizacijo lopatic in medenice ter aktivacijo trebušnih mišic, ki razbremenijo ledveni del. Vratna hrbtenica nadaljuje linijo prsne – podaljševanje vratu.





## 8. Aktiven počitek in razteg hrbta: ŠKOLJKA

- Z vdihom razširimo lopatice in razbremenimo hrbtne mišice, z izdihom povlečemo trebušne mišice noter in razbremenimo (raztegnemo) ledveni del hrbta.



## 9. Krepitev trupa, nog, rok zadnjice: RAKETA

- Opora klečno spredaj v nevtralnem položaju (mizica), narti na tleh.
- Vdihnemo v začetnem položaju, nato z izdihom še močneje aktiviramo trup in iztegnemo eno roko in nasprotno nogo.
- Z vdihom vrnemo v začetni položaj, z izdihom naredimo enako z drugo roko in nogo.
- Skupaj 12 ponovitev.
- Pozorni smo na stabilizacijo vratne hrbtenice, lopatic, prsnega koša in medenice. Ne nagibamo medenice na eno stran niti ne spustimo ledvenega dela tlom.



# 10. Aktiven počitek in razteg hrbta: ŠKOLJKA

- Z vdihom razširimo lopatice in razbremenimo hrbtne mišice, z izdihom povlečemo trebušne mišice noter in razbremenimo (raztegnemo) ledveni del hrbta.

