

**6** Za izvedbo vaje potrebujete stol ali klopi. Usedite se na tla, tako da ste s hrbtom obrnjeni proti klopi. Dvignite se na klopi ter se nanjo naslonite z lopaticama. Nogi postavite v širino bokov, stopali sta vzporedni. Dvignite medenico od podlage do poravnave trupa, pri čemer v zgornjem položaju napnite še zadnjico. Vajo ponovite \_\_\_\_-krat.

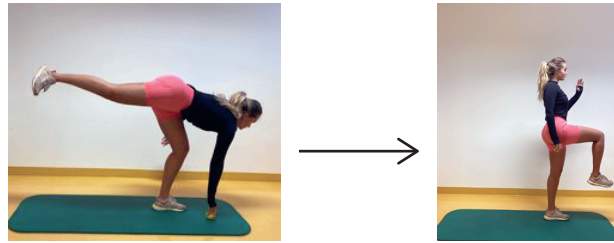


**7** Za izvedbo vaje potrebujete stol ali klopi. Stopite v velik razkorak ter zadnjo nogo dvignite in postavite na klopi. Spustite se naravnost navzdol, dokler ne dosežete pravega kota v kolenu sprednje noge. Iz spodnjega položaja se dvignite navzgor. Bodite pozorni, da pri izvedbi vaje koleno krčite naravnost ter pri tem ne sežete preko prstov. Pozorni bodite na ravnotežje. Vajo ponovite \_\_\_\_-krat.

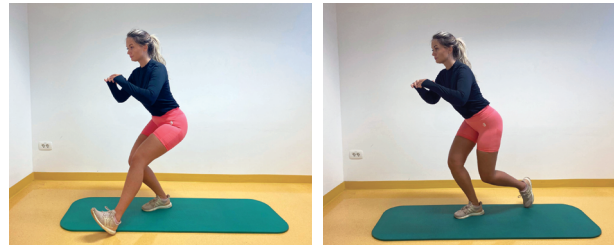


## Ravnotežne vaje

**8** Na tla si položite predmet. Težo prenesite na eno nogo, pri čemer bodite pozorni, da koleno ni popolnoma iztegnjeno. Drugo nogo dvignite iztegnjeno od podlage ter pri tem poskusite z roko seči po predmetu, ki leži na tleh. Predmet dvignete od podlage ter prej iztegnjeno nogo pokrčite v kolku in kolenu za 90°. Vajo ponovite \_\_\_\_-krat.



**9** Noga, na kateri stojite, se spusti v polpočep, medtem ko se s peto druge noge dotaknete tal pred seboj. Dvignite se iz polpočepa, vrnite na začetni položaj, ponovno spustite v polpočep in se s prsti druge noge dotaknete tal za vami. Vajo ponovite \_\_\_\_-krat.



## Dodatna navodila

Število ponovitev je individualno prilagojeno vašim zmožnostim, o čemer se posvetujte s svojim fizioterapevtom.

Za pacientko/a:

Avtorici: Naida Hajdarevič, dipl. fiziot. in  
Monika Zoroja, dipl. fiziot.  
Potrdila: Komisija za fizioterapijo  
Zdravstveni dom Ljubljana, avgust 2022



Ustanoviteljica  
Mestna občina  
Ljubljana



ISO 9001  
EN 15224



## ZAHTEVNEJŠE VAJE ZA SPODNJE UDE



Zgibanke težjih vaj za spodnje ude je namenjena pacientom, ki že obvladajo lažje vaje, so osvojili osnove proprioceptivne vadbe ter pri gibanju ne navajajo hujših bolečin ali gibalnih omejitev. Vaje temeljijo na izvajanju klasičnega počepa in njegovih variacij z možnostjo prilagoditve glede na pacientove zmožnosti. Težjo vajo izvajajte le takrat, ko predhodno variacijo obvladate ter pri izvedbi nimate večjih težav. Vaje izvajajte počasi in previdno ter pri tem sledite navodilom vašega fizioterapevta.

# Počepi

Počepi so ena izmed najboljših funkcionalnih vaj za krepitev spodnjega dela telesa. S pravilno tehniko krepite mišice nog, zadnjico, pa tudi trebušne mišice in trup. Za dobre rezultate praktično ne potrebujete specifične opreme ali pripomočkov, lahko pa nepravilna tehnika privede do poškodb. Če bi se osredotočili na počepe v smislu njihove uporabe, bi ugotovili, da počepe izvajate skoraj ves čas. Ko vam padejo ključi in se upognete navzdol, da jih dosežete, ali ko želite zavezati vezalke na čevljih, naredite določeno vrsto počepa. Edina razlika med temi dejanji in počepi kot vajo je, da se pri počepu zavestno osredotočite na pravilno držo in krepitev mišic. Poleg tega pa je vadba s počepi koristna tudi na številnih drugih področjih. S pravilno izvedbo lahko vplivate na izboljšanje osnovnih aktivnosti, kot so hoja, sedenje, vstajanje in prenašanje težkih bremen. To pa še zdaleč ni vse!

## Počepi namreč:

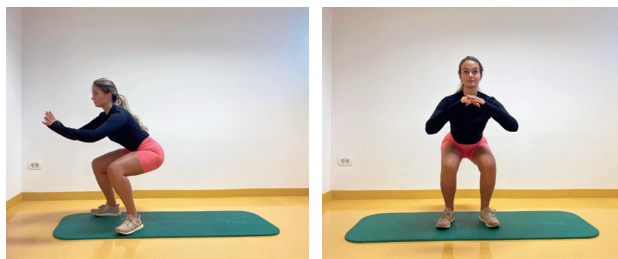
- izboljšajo fleksibilnost in stabilnost,
- podpirajo pravilno držo,
- izboljšujejo kardiorespiratorno vzdržljivost,
- pomagajo pri preprečevanju poškodb,
- vzdržujejo zdrave sklepe,
- vzdržujejo čvrstost kosti,
- izboljšujejo eksplozivno moč,
- povečajo porabo kalorij.

## Najpogostejše napake pri počepih

- **Premik kolen navznoter** – zelo pogosta napaka pri izvajanju počepov. Ne le, da onemogoči pravilno izvedbo vaje, ampak pomeni tudi veliko nepotrebnega bremena na kolena. To lahko poškoduje vaše sklepe in tetive. Ko se spuščate in dvigujete iz počepa, morajo biti kolena obrnjena navzven, ne navznoter.
- **Kolena gredo preko prstov** – pri počepu se spustite toliko, da še ne povzročate bolečin v kolenih ali kolkih. Pri gibanju kolena ne smejo preko prstov, saj to še dodatno povečuje breme na sklepe.
- **Drža** – pri počepih je izredno pomembno, da vzdržujete pravilno držo. Izogibajte se ukrivljanju hrbtenice, pogled naj bo usmerjen naprej.
- **Pete dvigujete s tal** – pri vstajanju iz počepa težo prenesite na pete. Na ta način boste zagotovili varno in pravilno aktivacijo mišic in zadostno ravnotežje.

# Vaje za krepitev

- 1 Stopite v širino bokov ali nekoliko širše, stopali naj bosta vzporedni. Z zadnjico se spustite v počep, da bodo stegna vzporedna s podlago oziroma do pozicije, ki še ne povzroča bolečine ali večjih neprijetnosti. Bodite pozorni, da pri tem kolena ne sežejo čez prste. Gibanje naj bo podobno usedanju na stol. Težo prenesite na pete, počasi iztegnite kolena in se z izdihom vrnite v pokončni položaj. Ko se spuščate v počep, gredo roki naprej, pri dvigu pa roki premaknite ob telo. Vedno ohranjajte vzravnano držo, glava naj bo v podaljškju hrbtenice, pogled naj bo usmerjen naprej. Vajo ponovite \_\_\_\_-krat.



- 2 Pod peti si postavite knjigo ter izvedite počep kot opisano pri 1. vaji. Vajo ponovite \_\_\_\_-krat.



- 3 Stopite v razkorak (nekoliko širše od bokov), stopali naj bosta obrnjeni navzven. Stojte vzravnano, roki sta ob telesu. Z zadnjico se spustite v počep ter se nato ponovno dvignite v začetni položaj. Ves čas ohranjajte vzravnano držo, pogled naj bo usmerjen naprej. Vajo ponovite \_\_\_\_-krat.



- 4 Stopite v širino bokov, stopali naj bosta vzporedni. Okrog spodnjega dela goleni si zavežite elastični trak, ki naj ne bo preveč napet. Roki sta ob telesu. Izvedite počep z vzravnano hrbtenico. Ko se dvignete v začetni položaj, prenesite težo na eno nogo, medtem ko drugo iztegnjeno dvignete v stran. Ponovno se postavite v začetni položaj ter izvajajte počep in dvig noge izmenično. V kolikor nimate elastičnega traku, lahko vajo izvajate brez. Vajo ponovite \_\_\_\_-krat.



- 5 Postavite se sonožno pred stopnico. Eno nogo položite na stopnico, prenesite težo nanjo ter se dvignite na stopnico do iztega kolena. Počasi se spustite navzdol do začetnega položaja. Gibanje naj bo počasno ter kontrolirano. Vajo lahko otežite tako, da v roki primete utež. Vajo ponovite \_\_\_\_-krat.

