

Telovadba za krepitev trebušnih in hrbtnih mišic

Maja Zelnik Gregorčič
dipl. fizioterapevtka

ponedeljek:

18.00 do 19.00

torek:

18.00 do 19.00

19.30 do 20.30

četrtek:

17.45 do 18.45

ostali termini po dogovoru

vaja: STISK LOPATIC Z DVIKOM GLAVE

Opis vaje: Ležimo na trebuhu. Roke dvignemo v zaročenje tako, da pridejo lopatice skupaj. Nato dvignemo še glavo tako, da brado potegnemo navzdol in dvignemo čelo in nos nekaj centimetrov od podlage, pogled je usmerjen v tla.. V tem položaju držimo 5 sekund. Vajo ponovimo 5 krat.

Namen:
Krepitev hrbtnih mišic.



vaja: POTISK »VALJASTE« BRISAČE OB TLA

Opis vaje: Ležimo na hrbtu. Križ je pritisnjen ob blazino tako, da med zgornjim delom hrbta in zadnjico ni »luknje«. Noge so pokrčene, stopala so na tleh. Roke so ob telesu. Pod vratom imamo brisačo, ki je zavita v valj. Z vratnimi mišicami pritisnemo brisačo ob tla in zadržimo od 3-5 sekund. Nato popustimo. Vajo ponovimo 8 krat.

Opozorilo: Križ mora biti ves čas pritisnjen ob tla!
Namen: Vaja je namenjena krepitvi vratnih mišic.



vaja: POTISK GLAVE V STRAN

Opis vaje: Ležimo na hrbtu. Križ je pritisnjen ob blazino. Ena roka je ob telesu, dlan druge roke pa položimo na lice iste strani telesa. Z dlanjo poizkušamo pritisniti glavo ob blazino, z vratnim delom pa se ji upiramo. V takem položaju držimo 5-8 sekund, nato zamenjamo dlani.

Namen: Krepitev vratnih mišic.




Terapije:

 **elektroterapija**
IT, TENS, DD, ES

 **laser**
točkovni in tuš

 **UZ**


 **magnet**

 **termoterapija**
parafinske obloge,
krio terapija,
termopak

 **ročna limfna drenaža**

 **preso terapija**

 **terapevtska masaža**

 **terapevtske vaje**
individualno
(aktivne, pasivne,
asistirane,
za krepitev ...)

 **interx**
(samoplačniško)

 **IRF**
(samoplačniško)

FIZIOTERAPIJA RUDOLFOVO

Maja Zelnik Gregorčič, s.p.
dipl. fiz.

Adamičeva 57, Novo mesto
Tel: 041 415 377, 07 3341 086

info@fizioterapija-rudolfovo.si
www.fizioterapija-rudolfovo.si

Najlažja pot do nas:



TELOVADBA

Maja Zelnik Gregorčič
dipl. fizioterapevtka