

VAJE ZA RAZTEZANJE PO SEDENJU

Po dolgotrajnem sedenju postajajo vrat, hrbet in noge togi in napeti. Te vaje bodo izboljšale prekrvavitev in sprostile omenjene dele telesa, ki so po dolgotrajnem sedenju najbolj napeti.

VSE VAJE OPRAVLJAŠ STOJE.

1. **HOJA:** *Hodiš po prostoru, stanovanju, hiši, ... 2 – 3 minute.*

2. **HRBET:** *Kolena rahlo pokrči, dlani položi na spodnji del hrbta, tik nad boke, prsti so obrnjeni navzdol. Dlani rahlo potisni naprej, tako da v spodnjem delu hrbta ustvariš napetost. Zadrži položaj 10 sekund. Ne zadržuj dihanja. Vajo ponovi dvakrat.*



3. **GLEŽENJ IN STOPALO:** *Levo nogo dvigni nekoliko od tal in zaokroži z gležnjem in stopalom 10- do 15-krat v smeri urinega kazalca in še 10- do 15-krat v nasprotno stran. Ponovi še z drugo nogo. To bo pospešilo prekrvavitev nog. Oprimi se nečesa (stene, mize) ali nekoga, ki ti bo v oporo.*

4. **POVEŠENA RAMENA:** *Skleni roke nad glavo in dlani obrni navzgor, roke iztegni navzgor in nekoliko nazaj. Zadrži položaj 10 sekund. Ne zadržuj dihanja. Dihaj globoko. Vajo ponovi dvakrat.*



5. **DVIGUJEM RAME, SPUŠČAM RAME:** Rame dviguj proti ušesom, dokler v njih ne začutiš napetosti. Zadrži položaj 5 sekund. Nato rame spusti in sprosti. Vajo ponovi dvakrat.

6. **POTISK LOPATIC SKUPAJ:** Roke skleni za glavo in potisni lopatice skupaj tako, da občutiš napetost v zgornjem delu hrbta. Zadrži položaj 4 do 5 sekund, sprosti in nato počasi potisni glavo naprej. Vajo ponovi dvakrat.



7. **ODKLON GLAVE V STRAN:** Roke so ob telesu. Nežno potisni desno ramo navzdol in istočasno odkloni glavo v stran, tako da levo uho potisneš proti levi rami. Zadrži položaj 5 sekund. Enako ponovi še na drugo stran.

8. **ZADNJA STRAN NADLAKTI:** Stojiš. Kolena so rahlo pokrčena. Desno roko daj za glavo. Dlan leve roke položi na komolec desne roke. Zadrži položaj 10 sekund. Nato zamenjaj roki.



9. **RAMA, HRBET:** Z dlanjo leve roke primi desno roko tik nad komolcem. Potisni desno roko stran od telesa, z levo roko pa se temu gibanju upiraj zadrži položaj 3 do 4 sekunde. Za trenutek sprosti. Ponovi z drugo roko.



10. POGLED ČEZ RAMO: Roke opri ob boke. Stopala so obrnjena naravnost naprej in kolena so rahlo pokrčena. Boke zasučí v levo stran in istočasno poglej čez levo ramo. Zadrži lahkotno raztezanje do 12 sekund. Sprosti se in mirno dihaj. Ponovi na drugi strani.

11. PRSTI, MEČA: Stojiš, roke so ob telesu. 3- do 4-krat se dvigni na prste, tako da čutiš mečne mišice. Vsak dvig vsaj za 3 sekunde zadrži, nato sprosti.

12. MEČA: Stopi nekoliko stran od stene in se z nadlaktmi nasloni nanjo. Glavo položi na roke. Eno nogo pokrči in položi stopalo na tla malo pred telo. Počasi potiskaj boke naprej proti steni. Spodnji del hrbta je raven. Peta iztegnjene noge je na tleh, prsti so obrnjeni naprej ali celo nekoliko navznoter. Zadrži lahkotno raztezanje 10 do 15 sekund. Ponovi še z drugo nogo.

