

## VAJE RAZTEZANJA ZA DLANI, ZAPESTJA IN PODLAKET

Po dolgotrajnem pisanju v rokah začutimo utrujenost ali bolečine. Spodaj naštete vaje:

- ❖ bodo izboljšale prekrvavitev in sprostile omenjene dele telesa,
- ❖ povečale bodo prožnost in energijo rok.

VSE VAJE OPRAVLJAŠ STOJE ALI SEDE.

1. **DLANI IN ZAPESTJE**: Skleni dlani pred telesom in jih 10-krat zavrti v smeri urinega kazalca. Nadaljuj s kroženjem v nasprotni smeri urinega kazalca, prav tako 10-krat.



2. **ČLENKI PRSTOV**: Roke razpri in razmakni prste, dokler pri raztezanju ne začutiš napetosti. Zadrži 10 sekund, nato sprost. Sedaj prste pokrči in ponovno zadrži 10 sekund, nato sprost. Vajo ponovi dvakrat.



3. **DLAN IN PODLAKET**: Roke so iztegnjene pred telesom, dlani v zapestju počasi upogni navzgor. Raztezaš notranjo stran podlakti. Obrni dlani navzdol, da raztegneš podlaket še na zunanji strani. Oba položaja zadrži 10 do 12 sekund.



**4. PLES PRSTOV:** *S palcem in kazalcem primite prst druge roke. S palcem in kazalcem zaokrožite vsak prst na drugi roki posebej, in sicer petkrat v eno in petkrat v drugo smer. Nežno potegni vsak prst in palec ter zadrži 2 do 3 sekunde.*

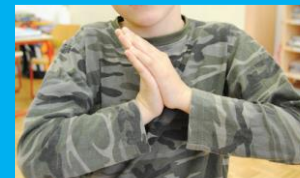


**5. DLAN OB DLANI:** *Stisni dlan ob dlan. Sedaj dlani počasi potiskaj navzdol, dokler ne začutiš rahlega raztezanja. Ne razmikaj dlani in ne spuščaj komolcev.*

*Nato dlani počasi obrni navzdol. Obračaj jih toliko časa, dokler ne začutiš rahlega raztezanja. Ne spuščaj komolcev.*



*Stisni dlan pred telesom. Z eno roko nežno potisni drugo dlan v stran, dokler ne občutiš rahlega raztezanja. Ne spuščaj komolcev. Vse tri položaje zadrži 5 do 8 sekund.*



**6. TRESENJE DLANI IN ROK:** *Stresi dlani in roke 10- do 12-krat. Pri sproščanju napetosti so rame spuščene in čeljust sproščena.*