

SPLETNA KNJIŽICA TELESNIH VAJ

izr. prof. dr. Damir Karpljuk in Jasna Lavrenčič, prof. šp. vzg.



Izdal:

Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije

Spletni naslov:

<http://www.ivz.si>

Avtorja besedila:

Izr. prof. dr. Damir Karpljuk in Jasna Lavrenčič, prof. šp. vzg.

Lektoriranje:

Urška Kaloper

Oblikovanje:

Andreja Frič

Fotografije:

Izr. prof. dr. Damir Karpljuk

Ljubljana, november 2009

Spletna knjižica telesnih vaj je dostopna na spletni strani Inštituta za varovanje zdravje Republike Slovenije:

<http://www.ivz.si>

Avtorja besedila in fotografij o telesnih vajah se strinjata z objavo spletne knjižice na spletni strani Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije.

Kazalo

Pomen telesne oziroma športne dejavnosti kot preventive pred sladkorno boleznijo tipa 2.....	4
Pred vadbo.....	4
Navodila za raztezne vaje (R):	4
Navodila za krepilne vaje (K):.....	4
1. vaja: METULJČEK Z UTEŽMI (K)	5
2. vaja: PRENAŠANJE UTEŽI (K).....	5
3. vaja: KREPITEV MIŠIC NADLAHTI Z UTEŽMI (K)	5
4. vaja: DVIG UTEŽI (K).....	6
5. vaja: PREMİK UTEŽI NAZAJ (K)	6
6. vaja: »PUMPANJE« (K)	7
7. vaja: RAVNOTEŽJE Z UTEŽMI (K).....	7
8. vaja: PREMİK NOG IN ROK VSTRAN (K).....	7
9. vaja: KREPITEV NOG IN ROK (K)	8
10. vaja: RAZTEG PRSNEGA PREDELA (R)	8
11. vaja: SKLECE (K)	9
12. vaja: SKLECE Z RAZTEZANJEM HRBTENICE (R).....	9
13. vaja: KREPITEV HRBTNIH MIŠIC.....	10
14. vaja: IZMENIČNO DVIGANJE ROK IN NOG (K).....	10
15. vaja: DOSEGANJE (R).....	10
16. vaja: DVIG IZTEGNJENE NOGE NA BOKU (K)	11
17. vaja: OBIČAJNI TREBUŠNJAKI (K)	11
18. vaja: ZASUK SEDE (R)	11
19. vaja: IZTEGOVANJE ROK SEDE (R).....	12
20. vaja: VSTAJANJE S STOLA (K).....	12
21. vaja: POČEP OB STOLU (K)	12
22. vaja: ODMİK NOGE V STRAN S PRSTI, OBRNJENIMI PROTI PODLAGI (K)	13
23. vaja: ODMİK NOGE V STRAN S PRSTI OBRNJENIMI NAVZGOR (K)	13
24. vaja: DVIG IZTEGNJENE NOGE NAPREJ (K).....	13
25. vaja: DVIG IZTEGNJENE NOGE NAZAJ (K).....	13
26. vaja: RAZREZANJE NOGE NA STOLU (R).....	14
27. vaja: IZPADNI KORAK NA STOLU (R)	14
28. vaja: HRBTNE SKLECE (K)	14
29. vaja: TREBUŠNE SKLECE (K)	14
30. vaja: DVIG IZTEGNJENE NOGE LEŽE NA STOLU (K).....	15
31. vaja: DVIG OBEH IZTEGNJENIH NOG LEŽE NA STOLU (K)	15
32. vaja: DVIG NOGE SEDE (K)	15
33. vaja: DVIG NOGE SEDE BREZ OPORE HRBTA (K).....	15
34. vaja: DVIG OBEH NOG NA STOLU (K).....	16
35. vaja: POČEP OB STENI (K).....	16
36. vaja: STOJA NA ENI NOGI	16

Pomen telesne oziroma športne dejavnosti kot preventive pred sladkorno boleznijo tipa 2

Redna telesna oziroma športna dejavnost postaja vse pomembnejši dejavnik preprečevanja presnovnih motenj in sladkorne bolezni tipa 2. Mišice so namreč največji porabnik glukoze v telesu in redna telesna dejavnost lahko pripomore k znižanju ravni glukoze v krvi. Zato je pomembno, da v vseh življenjskih obdobjih ohranjamo ustrezno mišično maso in krepimo mišično moč.

Telesna oziroma športna dejavnost, ki se izvaja kot preventiva pred sladkorno boleznijo tipa 2, obsega tako aerobno (hojo, tek, kolesarjenje, plavanje ...) kot neaerobno vadbo (dvigovanje bremen, uteži). Poleg tega je priporočljivo, da za ohranjanje gibljivosti telesa in sklepov izvajamo tudi vaje za gibljivost (gimnastične vaje, joga ...). Ob tem je pomembno, da vadbo prilagodimo našim zmožnostim.

V nadaljevanju so opisane vaje, s pomočjo katerih lahko krepimo mišice v telesu, jih raztezamo in sproščamo. Na ta način telo postopno pripravljamo na večje obremenitve in tudi na različne oblike aerobne vadbe. Vaje se lahko izvajajo v manjšem prostoru doma ali pa tudi na delovnem mestu, vsaj nekatere med njimi.

Izr. prof. dr. Damir Karpljuk in Jasna Lavrenčič

Pred vadbo

Pred začetkom vadbe se umirimo in osredotočimo na občutke, ki jih bomo med njo zaznavali v telesu. Z vajami si nikakor ne smemo poslabšati zdravstvenega stanja, zato tekmujejo le sami s seboj in vadbo stopnjujemo po navodilih.

Navodila za raztezne vaje (R):

- ✚ Raztezamo določeno mišico ali mišično skupino, najbolje prek enega sklepa.
- ✚ Med razteznimi vajami diha ne zadržujemo, temveč dihamo sproščeno.
- ✚ Če se v raztegnjenem položaju počutimo stabilno in sproščeno, se lahko v njem zadržujemo dlje časa, tudi do 30 sekund.
- ✚ Raztezamo le toliko, da ne začutimo bolečin; v položaju se ne gugamo ali suvamo prek možnega obsega giba.
- ✚ Vsako raztezno vajo ponovimo tri- do štirikrat.

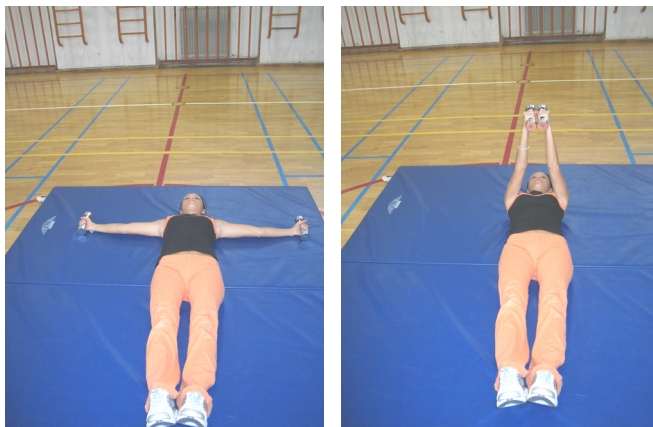
Navodila za krepilne vaje (K):

- Med vajami dihamo sproščeno in ne zadržujemo diha. Ob naporu izdihnemo!
- Obremenitev povečamo šele takrat, ko imamo dovolj mišične moči za vsaj deset zaporednih koordiniranih in lepo povezanih ponovitev.
- Če smo slabše telesno pripravljene, ne uporabljamo dodatnih uteži in gibe manjkrat ponovimo, lahko tudi manj kot desetkrat.
- Vsako vajo delamo v dveh do treh zaporednih sklopih, ki obsegajo od 8 do 12 ponovitev. Med sklopi se spočijemo.
- Ko napredujemo, ne povečujemo števila sklopov, temveč teža bremena oz. dolžino ročic (iztegnjene noge).
- Vse vaje lahko izvajamo z utežmi. Izhodiščna priporočena obremenitev je okoli 0,5 kg; če vadba ni vodena, obremenitev lahko povečamo do največ 2 kg.

1. vaja: METULJČEK Z UTEŽMI (K)

Namen: Okrepiti želimo mišice in kosti rok ter izboljšati gibljivost in stabilnost ramenskih sklepov.

Opis vaje: Ležimo na hrbtu s skrčeni kolena in rahlo upognjenimi komolci v višini ramen. V rokah držimo ročke. Roke pomikamo v stran in nato spet skupaj. Ko roki odmikamo, vdihnemo, in ko jih pomikamo skupaj, izdihnemo. Trebušne mišice so napete, noge stabilno na podlagi, stegna stisnjena skupaj in brada potisnjena proti vratu.



Opozorilo: Pazimo, da obdržimo stabilno medenico in komolce malo upognjene. Ramen ne dvigamo. Če nimamo nadzora nad gibanjem, začnemo s polkilogramskimi utežmi in breme počasi povečujemo (do največ 2 kg). Namesto da povečamo breme, raje naredimo več sklopov vaj.

2. vaja: PRENAŠANJE UTEŽI (K)



Namen: Stabilizirati želimo ramenski obroč, okrepiti in raztegniti mišice ramen ter preprečiti nastanek okroglega hrbta.

Opis vaje: Ležimo na hrbtu s skrčeni kolena in rahlo upognjenimi komolci. V rokah držimo ročke, ki so dvignjene v višini brade. Eno roko

pomikamo naprej proti boku, drugo nazaj za glavo. Roke ne položimo na tla, ampak se prej vrnemo v začetni položaj. Trebušne mišice so napete, noge stabilno na podlagi, stegna stisnemo skupaj in brado potisnemo proti vratu. Dihamo ritmično. Telo naj ostane pri miru.

Opozorilo: Pazimo, da ostane medenica stabilna in komolci malo upognjeni. Ko roko pomikamo za glavo, jo rahlo zasukamo navzven. Uteži ne spuščamo na tla. Imeti moramo občutek odpiranja prsnega koša, ne pa dviganja križa od podlage. Če gibanja ne nadzorujemo, začnemo brez uteži ali s polkilogramskimi utežmi in breme počasi povečujemo (do največ 2 kg).

3. vaja: KREPITEV MIŠIC NADLAHTI Z UTEŽMI (K)

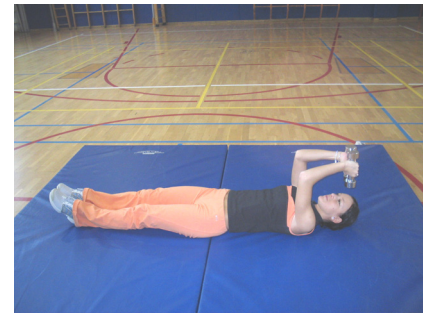
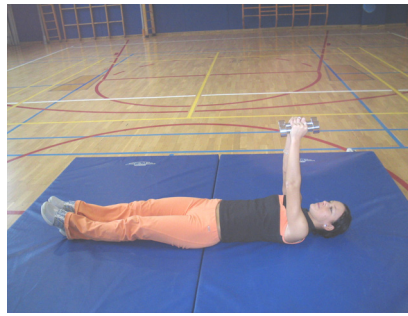
Namen: Okrepiti želimo komolčne in ramenske mišice, povečati stabilnost v sklepih roke, predvsem pa okrepiti triglavo mišico na roki.

Opis vaje: Ležimo na hrbtu s skrčeni nogami in z utežmi v rokah. Skrčimo komolce: nadlahtnice so navpično in uteži v višini čela. Nato komolce nadzorovano stegnemo, vendar ne do konca giba. Počasi se vrnemo v izhodišni položaj. Medenico stabiliziramo v srednjem položaju, ritmično dihamo in pazimo, da so noge stabilno na podlagi.

Opozorilo: Položaj leže na hrbtu nam omogoča večji nadzor nad gibanjem in preprečuje gibanje vratu in ledvenega dela hrbtenice. Ko začutimo, da so gibi



nekoordinirani in da nadlahtnice nismo sposobni zadržati navpično, vajo ustavimo.



4. vaja: DVIG UTEŽI (K)



Namen: Krepitev mišic hrbta.

Opis vaje: Stojimo rahlo razkoračeno. Teža je razporejena na obeh nogah. Hrbet je zravnán. Roke so priročene dol. V vsaki roki je po ena utež. Dlani so obrnjene navzven. Z iztegnjenimi rokami izvedemo gib navzgor, dlani so obrnjene proti stropu. Ko smo z utežmi na najvišji točki nad glavo, začnemo počasi in kontrolirano popuščati in se tako vrnemo v prvotni položaj.



Opozorilo: Hrbet mora biti med izvedbo raven, v nasprotnem primeru vadba nima pravega učinka.

5. vaja: PREMİK UTEŽI NAZAJ (K)

Namen: Raztezanje mišic ramenskega obroča in krepitev mišic rok.

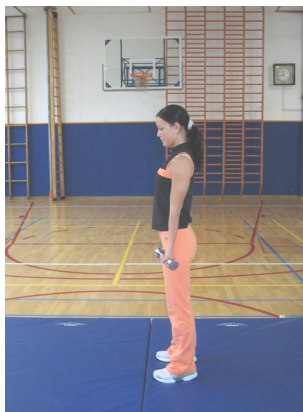
Opis vaje: Stojimo rahlo razkoračeno. Hrbet je zravnán. Roke so priročene navzdol, v vsaki roki je po ena utež. Stegnjeni roki potisnemo nazaj. Ko začutimo mišični tonus, za trenutek zadržimo. Vajo večkrat ponovimo. Ko pomikamo roke z utežmi nazaj, izdihnemo, ko popustimo, pa vdihnemo.



6. vaja: »PUMPANJE« (K)

Namen: Krepitev mišice biceps.

Opis vaje: Stojimo rahlo razkoračeno, teža je razporejena na obeh nogah. Hrbet je zravnán. Roke so priročene navzdol, v vsaki roki držimo po eno utež. Glava je v podaljšku hrbtenice, pogled je usmerjen naprej. Uteži dvignemo tako, da pokrčimo roke v komolcih in uteži približamo obrazu, istočasno pa stopimo na prste. Nato se počasi spustimo v začetni položaj. Ko pomikamo uteži proti obrazu, vdihnemo, ko se vračamo v začetni položaj izdihnemo. Vajo večkrat ponovimo.



7. vaja: RAVNOTEŽJE Z UTEŽMI (K)



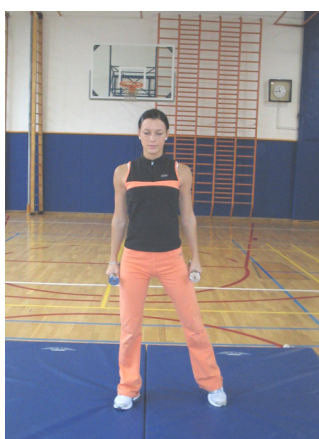
Namen: Krepitev mišic rok, ramenskega obroča in nog.

Opis vaje: Stojimo rahlo razkoračeno. Teža je na stojni nogi, druga noga se s prsti dotika tal. Roke so v višini ramen, v komolcih pokrčene za 90 stopinj. V vsaki roki držimo eno utež. Glava je v podaljšku hrbtenice. Roke dvignemo nad glavo, istočasno pa nestojno nogo dvignemo gor, do pravega kota v kolenskem sklepu. Nato se počasi vrnemo v prvotni položaj. Vajo večkrat ponovimo. Ko izvedemo gib gor, izdihnemo, ob gibu dol pa vdihnemo.

8. vaja: PREMİK NOG IN ROK VSTRAN (K)

Namen: Krepitev odmikalk nog in rok.

Opis vaje: Stojimo rahlo razkoračeno, v vsaki roki držimo po eno utež, roke so priročene. Teža je na stojni nogi. Z nestojno nogo se s prsti dotikamo tal. Hrbet je raven. Nestojno nogo in roki, v katerih držimo uteži, stegnjene dvignemo v stran tako, da so roke v vodoravnem položaju s podlago in za trenutek zadržimo. To večkrat ponovimo, najprej z eno, nato pa še z drugo nogo. Ob gibu gor, vdihnemo, ob gibu dol pa izdihnemo.



9. vaja: KREPITEV NOG IN ROK (K)

Namen: Izboljšati želimo ravnotežje, koordinacijo gibanja in stabilnost hrbtenice. Okrepiti želimo trebušne in hrbtne mišice ter mišice rok.

Opis vaje: Zaplestja položimo na tla v višini ramen, kolena pa v višini kolkov. Hrbtenica vzdržuje naravne krivine v vratu in ledvenem delu. Glava je v podaljškju hrbtenice. Imeti moramo občutek, kot da želimo podaljšati hrbtenico. Najprej dvignemo levo nogo, zadržimo iztegnjeno nazaj, v višini hrbtenice 5 do 10 sekund, nato jo počasi spustimo v začetni položaj in enako ponovimo z desno nogo. V nadaljevanju dvignemo roko in nogo na nasprotni strani do višine telesa, nato pa se vrnemo nazaj ter skušamo približati komolec in koleno. To večkrat ponovimo. Vajo ponovimo nato še z nasprotno diagonalno roko in nogo.



Opozorilo: Pazimo, da ne visimo na ramenskih vezeh in da zadržimo medenico v stabilnem položaju. To nadziramo tako, da preprečujemo nastanek povečane ledvene krivine. Noge ne dvigujemo previsoko nazaj in ne obračamo bokov. Z glavo ne suvamo nazaj. Če nas bolijo zaplestja, se s skrčenimi komolci opremo na pesti ali podlahti. Če začutimo, da položaja ne nadziramo, raje dvigamo samo eno roko ali nogo in šele pozneje obe skupaj. Ko bomo dovolj močni, da bomo zadržali stabilen položaj telesa, lahko uporabimo tudi uteži za roke in noge.

10. vaja: RAZTEG PRSNEGA PREDELA (R)



Namen: Želimo preprečiti skrajševanje mišic spredaj na prsnem košu in hrbtenici, nastanek okroglega hrbta in kostnih deformacij hrbtenice, razbremeniti zaplestne sklepe ter okrepiti ramenske mišice in izboljšati gibljivost rame.

Opis vaje: Roke iztegnemo in se opremo na podlakti ter skrčena kolena. Počasi se spustimo s prsnim delom trupa proti tlam, sočasno pa pomaknemo zadnjico nazaj. V tem položaju ostanemo, dokler nam je prijetno, nato se vrnemo v izhodiščni položaj.

Opozorilo: Kdor ima manj gibljiva ramena, naj ne pretirava in naj se ustavi, preden začuti bolečine. Vajo se lahko izvaja tudi z rokami, iztegnjenimi naprej po tleh. Če nimamo težav s koleno, lahko tudi sedemo na pete in se v takem položaju popolnoma sprostimo.

11. vaja: SKLECE (K)

Namen: Ker ramenski sklepi pogosto sodelujejo pri vsakodnevni opravi, ki zahtevajo oporo na roke, je zelo pomembno, da si do pozne starosti zagotovimo močne in stabilne ramenske sklepe. Z vajo krepimo tudi zapestje in komolce.

Opis vaje: Iz položaja na vseh štirih se s krčenjem komolcev počasi spustimo prsi proti tlu in se nato vrnemo v začetni položaj.

Opozorilo: Ne visimo na ramenih in ne obračamo dlani preveč navzven. Vzdržujemo ravno hrbtenico in ne povečujemo ledvene krivine. Vaja je težja, če se z brado bolj približamo prstu na roki ali če stegnemo kolke oziroma tudi kolena, pri tem pa smo oprti le na prste nog. Slednje je priporočeno le tistim, ki so sposobni zadržati ravno hrbtenico. Paziti moramo, da pri naporu izdihujemo in ohranimo ritmično dihanje.



12. vaja: SKLECE Z RAZTEZANJEM HRBTENICE (R)



Namen: Ker ramenski sklepi pogosto sodelujejo pri vsakodnevni opravi, ki zahtevajo oporo na roke, je zelo pomembno, da si do pozne starosti zagotovimo močne in stabilne ramenske sklepe. Z vajo krepimo tudi zapestje in komolce.

Opis vaje: Iz položaja na vseh štirih se s krčenjem komolcev počasi spustimo prsi proti tlu in se nato vrnemo v začetni položaj.



Opozorilo: Ne visimo na ramenih in ne obračamo dlani preveč navzven. Vaja je težja, če se z brado bolj približamo prstu na roki ali če stegnemo kolke oziroma tudi kolena,

pri tem pa smo oprti le na prste nog. Slednje je priporočeno le tistim, ki so sposobni zadržati ravno hrbtenico. Paziti moramo, da pri naporu izdihujemo in ohranimo ritmično dihanje.



13. vaja: KREPITEV HRBTNIH MIŠIČ

Namen: Želimo okrepiti številne dolge in drobne mišice na hrbtni strani hrbtenice, ki nam zagotavljajo pokončno držo, izboljšati položaj lopatic z okrepitvijo mišic med lopaticami in preprečevati nastanek okroglega hrbta in posledičnih kostnih deformacij na hrbtenici.



Opis vaje: Ležimo na trebuhu. Mehko blazino si podložimo od otipljivih kolčnih kosti spredaj, v višini popka, do pod prsi. S tem omogočimo večji gib hrbtenice in preprečimo nastanek povečane ledvene krivine. Roke sklenemo za glavo, z obrazom obrnjeni proti tlu, in sicer tako, da je čelo vzporedno s tlemi. Najprej dvignemo komolce od tal do višine glave, z občutkom stiska notranjih robov lopatic. Šele nato dvignemo telo - le do sredine prsnega dela in ne do pasu. Položaj skušamo zadržati dalj časa (do ene minute) in v njem ritmično dihati.

Opozorilo: Daljše zadržanje položaja ni priporočeno srčnim bolnikom. Paziti je treba, da ne dvigamo samo glave od tal in da z rokami ne stiskamo vratnih žil zadaj. Bolje je, da prste rok rahlo položimo na zatilje. Če ne moremo skleniti rok za glavo, jih položimo na zadnjico. Če je tudi to pretežko, naj ostanejo med dvigom trupa ob telesu.

14. vaja: IZMENIČNO DVIGANJE ROK IN NOG (K)



Namen: S pomočjo gibov rok in nog v različnih zaporedjih želimo okrepiti mišice hrbtenice in medenice ter kolkov, da se bodo bolj sposobne upirati sili težnosti.

Opis vaje: Iz položaja leže na hrbtu z blazino pod njim dvigujemo izmenično diagonalno roko in nogo do iste višine. Glava se dviguje skupaj z roko, vendar ne višje od nje. Pred dvigom stisnemo trebušne mišice in zadržujemo srednji položaj medenice. Vaja je lažja, če dvigujemo posamično samo roko ali nogo, in dosti težja, če smo sposobni dvigniti vse štiri ude sočasno.

Opozorilo: Roke ne smemo dvigati višje od noge in bokov ne smemo obračati. S stiskom trebušnih mišic skušamo preprečiti nagib medenice naprej in se osredotočiti bolj na gib v kolku. Bolje je, da skušamo podaljševati roke in noge, ne pa tekmovati, kako visoko od podlage dvignemo okončine.

15. vaja: DOSEGANJE (R)

Namen: Okrepiti želimo mišice rame za boljšo stabilnost ramenskega sklepa in doseganje predmetov v ležečem položaju. Izboljšati želimo globljivost prsnega koša in hrbtenice.

Opis vaje: Iz položaja leže na trebuhu se opremo na komolce in nato prenesemo težo telesa na en komolec. Pazimo, da se ne obešamo na ramenske vezi oprte roke. Nato dvignemo roko visoko pred seboj in jo spremljamo z glavo. Pri tem vdihnemo. Ko se vračamo v prvotni položaj, izdihnemo. Vajo ponovimo z drugo roko.



Opozorilo: Vaja ne sme povzročati bolečin v rami ali križu. Roko dvignemo tako visoko, da lahko še nadziramo položaj telesa. Ne nagibamo se preveč v stran in pazimo, da ne visimo na ramenskih vezeh.

16. vaja: DVIG IZTEGNJENE NOGE NA BOKU (K)

Namen: Izboljšati želimo stabilnost medenice pri hoji in opori na eni nogi ter okrepiti kolčne in trebušne mišice.

Opis vaje: Ležimo na boku z iztegnjenimi nogami. Za boljšo stabilnost trupa spodnjo nogo skrčimo in se z zgornjo roko opremo na tla. Spodnjo roko položimo pod glavo. Stisnemo trebušne mišice, ob tem izdihnemo in zgornjo iztegnjeno nogo dvignemo ter se nato vrnemo v izhodiščni položaj. Prsti so usmerjeni navzdol in bok potisnjen naprej. Vaja je lahko dosti težja, če k dvignjeni nogi približamo še spodnjo in nato obe skupaj počasi spuščamo na tla. Druga možnost otežitve vaje pa je, da opustimo oporo zgornje roke na tleh.



Opozorilo: Telo poravnamo z robom podlage, na kateri ležimo, in pazimo, da se ne nagnemo preveč nazaj. Nogo dvigamo s sprednjimi kolčnimi mišicami in ne s stranskimi. Za težje različice osnovne vaje se odločimo šele, ko smo sposobni zadržati stabilen trup v bočnem položaju.

17. vaja: OBIČAJNI TREBUŠNJAKI (K)



Namen: Krepitev trebušnih mišic.

Opis vaje: Ležimo na tleh. Noge so skrčene. Hrbet je v celoti pritisnjen ob blazino (tudi križ). Med zgornjim delom hrbta in zadnjico ne sme biti »luknje«. Roke prekrizamo in se primemo za ramena. Napnemo trebušne mišice in se dvignemo. Hrbet je še vedno raven, stopala ostanejo na tleh. Vajo večkrat ponovimo. Ob dvigu izdihnemo, ko se spustimo nazaj na blazino, pa vdihnemo.

18. vaja: ZASUK SEDE (R)

Namen: Pridobiti želimo občutek za zasuk hrbtenice ob sočasni pokončni in stabilni drži ter ohraniti gibljivost hrbtenice za lažje opravljanje dnevnih dejavnosti.

Opis vaje: Sedemo na stabilen stol. Kolena so rahlo razmaknjena, stopala stabilno na tleh. Vzravnamo se in držimo pokonci. Brado potisnemo proti vratu, ramena nazaj, trebušne mišice so stisnjene, položaj medenice srednji.



Roke sklenemo na prsih in se skušamo z zgornjim delom telesa zasukati na eno in nato na drugo stran. Ob zasuku vdihnemo, in ko se vrnemo v začetni ali srednji položaj, izdihnemo. Vajo delamo počasi in z zadržki v zasuku.

Opozorilo: Med vajo je treba ohraniti pokončno držo, ramen ali zadnjice ne dvigamo. Stopala zadržimo na tleh. Glave ne potiskamo nazaj na silo. Gibamo se čim bolj sproščeno in naravno, skladno z ritmom dihanja. Če imamo zdravstvene težave v prsnem predelu hrbtenice, se moramo glede te vaje posvetovati z zdravnikom ali s fizioterapevtom.



19. vaja: IZTEGOVANJE ROK SEDE (R)



Namen: Ohraniti želimo gibljivost hrbtenice in ramenskega obroča (za lažje opravljanje dnevnih dejavnosti) in izboljšati stransko raztegnjenost prsnega koša.

Opis vaje: Sedimo na stolu, stabilno in v pokončni drži. Iztegnemo levo roko ob telesu navpično navzgor, desno pa proti tlam. Z levo roko se skušamo »dotakniti« stropa, z desno pa tal. Iztezanje rok je počasno in z občutkom. Ne pozabimo na dihanje.

Opozorilo: Med vajo ne dvigamo stopal ali zadnjice in se ne sukamo. Čutiti moramo močan razteg mišic med rebri in medenico. Vajo delamo sproščeno v naravnem ritmu dihanja.

20. vaja: VSTAJANJE S STOLA (K)

Namen: Okrepiti želimo mišice nog, pridobiti stabilnost telesa pri vstajanju s stola in sedanju nanj ter vaditi dinamično pokončno držo hrbtenice.

Opis vaje: Sedemo bližje robu stola, razširimo kolena v širini bokov in poskrbimo za vzravnano držo. Težo telesa prenesemo naprej proti kolonom in počasi vstanemo. Nato se z vzravnano hrbtenico nagnemo naprej. Počasi skrčimo kolena in kolke ter sedemo. Vajo večkrat ponovimo. Vaja je težja za eno nogo, če drugo stopalo položimo pred prvo in obratno. Pri tem pazimo, da ostane koleno stabilno in v liniji s stopalom.



Opozorilo: Če imamo pri počasnem vstajanju težave s simetričnimi stopali, težje inačice vaje ne delamo. Pazimo tudi, da držimo glavo v podaljšku hrbtenice in pri vstajanju brade ne potiskamo navzven. Ne smemo si pomagati z rokami in ne dvigujemo ramen.

21. vaja: POČEP OB STOLU (K)



Namen: Krepitev mišic nog, zlasti štiriglave stegenske mišice.

Opis vaje: Stojimo ob stolu. Pazimo na ravno držo (trebuh noter, prsa ven). Z roko, ki je na strani stola, se opremo na stol. V ravni drži pokrčimo kolena. Stopala ostanejo na tleh. Za trenutek zadržimo. Vajo večkrat ponovimo.

22. vaja: ODMIK NOGE V STRAN S PRSTI, OBRNJENIMI PROTI PODLAGI (K)

Namen: Krepitev mišic odmikalk noge.

Opis vaje: Postavimo se za stol. Z roko bliže stolu se primemo za stol in dvignemo zunanjo nogo v stran tako, da je celotna teža na notranji (stojni) nogi. Prste te noge usmerimo proti tlorisu in zadržimo za nekaj sekund.



23. vaja: ODMIK NOGE V STRAN S PRSTI OBRNJENIMI NAVZGOR (K)



Namen: Krepitev štiriglave stegenske mišice.

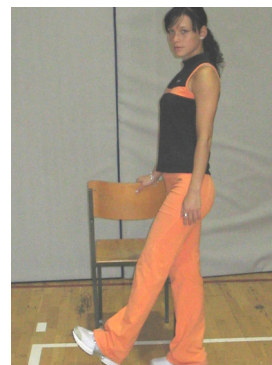
Opis vaje: Postavimo se za stol. Z roko bliže stolu se primemo za stol in dvignemo zunanjo nogo v stran tako, da je celotna teža na notranji (stojni) nogi. Prste noge, ki je v zraku, usmerimo proti stropu in zadržimo nekaj sekund.

24. vaja: DVIG IZTEGNJENE NOGE NAPREJ (K)

Namen: Krepitev štiriglave stegenske mišice.

Opis vaje: Postavimo se za stol. Z roko bliže stola se primemo za stol. Z nogo, ki je na zunanji strani, naredimo gib v smeri naprej, tako da je noga v zraku, prste te noge pa usmerimo proti stropu. Zadržimo za nekaj sekund.

Opozorilo: Pazimo tudi na držo. Hrbet mora biti raven, kar pomeni prsa ven, trebuh pa stisnemo noter.



25. vaja: DVIG IZTEGNJENE NOGE NAZAJ (K)



Namen: Krepitev zadnjične mišice.

Opis vaje: Postavimo se za stol. Z roko, ki je bliže stola, se primemo za stol. Z nogo, ki je na zunanji strani, izvedemo gib v smeri nazaj, tako da je noga v zraku. Prste te noge usmerimo proti tlorisu. Zadržimo nekaj sekund.

26. vaja: RAZREZANJE NOGE NA STOLU (R)

Namen: Raztezanje meč.

Opis vaje: Peto ene noge damo na stol, tako da je noga stegnjena. Z roko na strani, kot je iztegnjena noga, se primemo za prste te noge. Drugo roko položimo na njeno stegno. Z roko potisnemo stopalo proti sebi. Ko začutimo mišično napetost, za nekaj sekund zadržimo.



27. vaja: IZPADNI KORAK NA STOLU (R)



Namen: Raztezanje mišic sprednje strani stegna in kolka.

Opis vaje: Stopalo ene noge damo na stol, tako da je noga v kolenu pokrčena in se z rokami primemo za boke. Nato boke rahlo potisnemo naprej in zadržimo nekaj sekund. Vajo lahko izvajamo tudi tako, da boke enakomerno zibamo naprej in nazaj. Hrbet je med vajo zravnani.

28. vaja: HRBTNE SKLECE (K)

Namen: Krepitev troglave nadlahtične mišice.

Opis vaje: Obrnemo se v isto smer, kot je obrnjen stol. Z iztegnjenimi rokami se primemo za sedeža. Noge iztegnemo. Zravnamo hrbet. Z rokami se spuščamo proti tlor. Hrbet mora biti ves čas zravnani. Pazimo, da ne spuščamo bokov. Delajo samo roke.



29. vaja: TREBUŠNE SKLECE (K)



Namen: Krepitev trebušnih mišic in mišic rok.

Opis vaje: Postavimo se pred stol. Z iztegnjenimi rokami se primemo za robove stola. Noge so iztegnjene, prsti se dotikajo tal. Hrbet je zravnani. Roke skrčimo v komolcih in se z obrazom približamo stolu. Hrbet je še vedno zravnani. Nato se vrnemo v začetno postavitev.

30. vaja: DVIG IZTEGNJENE NOGE LEŽE NA STOLU (K)



Namen: Krepitev zadnjičnih mišic.

Opis vaje: S trebuhom se uležemo na stol. Z rokami se primemo za noge stola. Dvignemo eno nogo in jo iztegnemo. Druga noga ostane pokrčena na tleh.

31. vaja: DVIG OBEH IZTEGNJENIH NOG LEŽE NA STOLU (K)

Namen: Krepitev zadnjičnih mišic.

Opis vaje: S trebuhom se uležemo na stol. Z rokami se primemo za noge stola. Dvignemo obe nogi, ju iztegnemo in zadržimo.



32. vaja: DVIG NOGE SEDE (K)



Namen: Krepitev štiriglave stegenske mišice.

Opis vaje: Sedemo na stol. S hrbtom se naslonimo na naslonjalo tako, da je hrbet raven. Z rokami se primemo za rob stola. Dvignemo eno nogo do vodoravnega položaja in jo zadržimo. Druga noga je pokrčena, stopalo je na tleh.

33. vaja: DVIG NOGE SEDE BREZ OPORE HRBTA (K)

Namen: Krepitev štiriglave stegenske mišice in hrbtnih mišic.

Opis vaje: Sedemo na sredino stola. Z rokami se primemo za glavo in tako zravnamo hrbet. Tako kot v prejšnji vaji dvignemo eno nogo do vodoravnega položaja in jo zadržimo. Druga noga je pokrčena, stopalo je na tleh.



34. vaja: DVIG OBEH NOG NA STOLU (K)



Namen: Krepitev štiriglave stegenske mišice in hrbtnih mišic.

Opis vaje: Sedemo na stol tako, da se hrbet ne dotika naslonjala. Z rokami se primemo za rob sedeža. Hrbet je zravnán. Obe nogi dvignemo do vodoravnega položaja in ju zadržimo.

35. vaja: POČEP OB STENI (K)

Namen: Pridobiti želimo občutek ravne hrbtenice ter okrepiti mišice nog, ki jih potrebujemo za vstajanje s stola in hojo navzdol. Dobro lahko tudi krepimo trebušne mišice in mišice medeničnega dna.

Opis vaje: Stopimo k steni. Nato izmerimo razdaljo enega stopala in pol ter se s hrbtom naslonimo na steno. Stisnemo trebušne mišice in počasi drsimo ob steni do počepa, in sicer do višine, ko v kolnih še čutimo, da smo stabilni. Če se spustimo prenizko, so mišice nog manj aktivne in kolenske vezi bolj raztegnjene. Položaj zadržimo nekaj sekund in se nato vrnemo v začetni položaj.



Opozorilo: Vajo z zadrževanjem ponovimo največ dvakrat. Ne delamo globokega počepa, še posebej če imamo težave s kolenskimi sklepi.

36. vaja: STOJA NA ENI NOGI



Namen: Pridobiti želimo boljše ravnotežje in stabilnost pri dnevnih opravilih, npr. pri hoji, vstajanju, stoji na eni nogi, in preprečiti padce.

Opis vaje: Poskušamo stati na eni nogi blizu stene ali drugega stabilnega predmeta, ki se ga lahko v primeru izgube ravnotežja oprimemo. Teža je razporejena po celotnem stopalu. Stisnemo kolčne mišice noge, na kateri stojimo. Stisnemo tudi trebušne mišice in nato dvignemo drugo koleno do višine, ko se še čutimo stabilni. V položaju stojimo nekaj sekund ali do pol minute. Vajo večkrat ponovimo, izmenično z obema nogama.

Opozorilo: Obuti lažje stojimo na eni nogi kakor bosí. Vaja je dosti težja, če stojimo na mehki podlagi (debelejša pena) ali če se poskušamo nad podporno ploskvijo premikati z zgornjim delom telesa. Pazimo, da ves čas zadržimo stabilen kolk in napete trebušne mišice.