# VAJE ZA RAMO

## SPLOŠNA PRIPOROČILA PRI IZVAJANJU VAJ ZA KREPITEV

- Vaje izvajamo redno, 3–5-krat na teden.
- Za začetek naredimo 5–8 ponovitev vsake vaje, 3-krat.
- Število ponovitev postopoma povečujemo.
- Postopoma povečujemo težavnost vaj.
- Vaje izvajamo pravilno in zavedno.
- Vaje ne smejo povečati bolečine.
- Med izvajanjem vaj ne zadržujemo dihanja, temveč dihamo normalno.
- Vaje izvajamo v varnem prostoru, primerno oblečeni in ne takoj po obroku.

## SPLOŠNA PRIPOROČILA PRI IZVAJANJU VAJ ZA GIBLJIVOST

- Vaje izvajamo redno, vsak dan.
- Pri dinamičnih vajah za gibljivost izvedemo 8-10 ponovitev, pri razteznih vajah končni položaj zadržimo 20-30 sekund. To ponovimo 3-krat.
- Število ponovitev lahko postopoma povečujemo.
- Gibi pri vajah so čim bolj tekoči in ne sunkoviti, pri razteznih vajah položaj statično zadržimo.
- Vaje izvajamo v lastnem obsegu, ki nam ga bolečina dovoljuje.
- Vaje ne smejo povzročiti ostre bolečine, ki bi trajala več dni.
- Med vajami ne zadržujemo dihanja, temveč dihamo normalno.
- Vaje izvajamo v varnem prostoru, primerno oblečeni in ne takoj po obroku.

# VAJE ZA KREPITEV

## ***Vaja 1***

**Začetni položaj:** Stojimo ob steni z levim bokom obrnjenim proti steni, ramena so sproščena, roki sta ob telesu. Levi komolec je pokrčen pod kotom 90°, žoga je nameščena na zunanji strani komolca.
**Izvedba vaje:** Z levim komolcem potisnemo žogo ob steno. Vajo izvedemo enako še z drugo roko.



**Začetni položaj**



**Izvedba vaje**

## ***Vaja 2***

**Začetni položaj:** Stojimo z levim bokom obrnjenim proti steni, ramena so sproščena, roki sta ob telesu. Levi komolec je pokrčen pod kotom 90°, žoga je nameščena na zunanji strani zapestja.
**Izvedba vaje:** Z levim zapestjem potisnemo žogo ob steno, komolec ves čas tiščimo ob telo. Vajo izvedemo enako še z drugo roko.



**Začetni položaj**



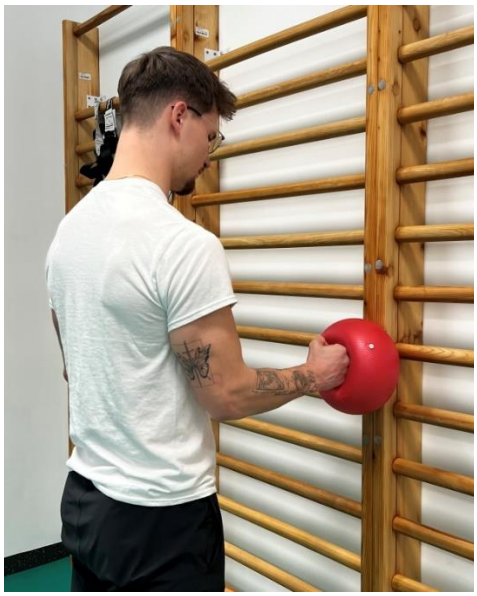
**Izvedba vaje**

***Vaja 3***

**Začetni položaj:** Stojimo s trebuhom obrnjenim proti steni, ramena so sproščena, roki sta ob telesu. Desni komolec je pokrčen pod kotom 90°, prsti so stisnjeni v pest, pest je naslonjena na žogo. **Izvedba vaje:** Z desno roko potisnemo žogo ob steno. Vajo izvedemo enako še z drugo roko.



**Začetni položaj**



**Izvedba vaje**

***Vaja 4***

**Začetni položaj:** Stojimo s hrbtom obrnjenim proti steni, ramena so sproščena, roki sta ob telesu. Levi komolec je pokrčen pod kotom 90°, žoga je naslonjena na zadnjo stran komolca. **Izvedba vaje:** Z levo roko potisnemo žogo ob steno. Vajo izvedemo enako še z drugo roko.



**Začetni položaj**



**Izvedba vaje**

***Vaja 5***

**Začetni položaj:** Stojimo, ramena so sproščena, oba komolca sta pokrčena pod kotom 90°, z dlanmi držimo žogo.
**Izvedba vaje:** Z dlanmi stisnemo žogo.



**Začetni položaj**



**Izvedba vaje**

***Vaja 6***

**Začetni položaj:** Stojimo, ramena so sproščena, žoga je nameščena med levim komolcem in trupom.
**Izvedba vaje:** Z levim komolcem stisnemo žogo ob trup. Vajo izvedemo enako še z drugo roko.



**Začetni položaj**



**Izvedba vaje**

***Vaja 7***

**Začetni položaj:** Ležimo na hrbtu, nadlahti so v odročenju 90°, komolca sta pokrčena pod kotom 90°, koleni sta pokrčeni, stopali sta na tleh.
**Izvedba vaje:** Nadlahti med izvedbo ostajajo pri miru, premikajo se samo podlahti v smeri naprej–navzdol in nazaj–navzgor.









**Začetni položaj**

**Izvedba vaje**

***Vaja 8***

**Začetni položaj:** Stojimo, z levo nogo stopimo na elastiko, z desno roko držimo elastiko in jo položimo na zunanjo stran levega stegna tako, da je palec naslonjen na stegno. Komolec je iztegnjen.
**Izvedba vaje:** Z desno roko povlečemo elastiko diagonalno v desno smer nad glavo. Pri tem obrnemo roko tako, da je palec obrnjen nazaj–vstran. Vajo izvedemo enako še z drugo roko.



**Začetni položaj**



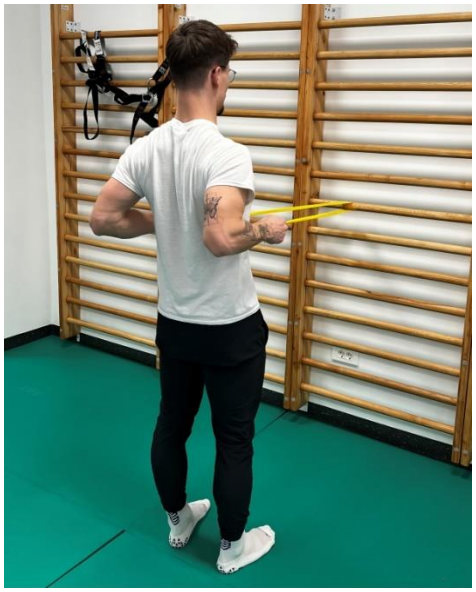
**Izvedba vaje**

***Vaja 9***

**Začetni položaj:** Sedimo ali stojimo, elastika je vpeta pred nami, konca elastike držimo z obema rokama.
**Izvedba vaje:** Komolca povlečemo ob telesu nazaj tako, da se lopatici približata.



**Začetni položaj**



**Izvedba vaje**

***Vaja 10***

**Začetni položaj:** Stojimo ob steni, roki sta naslonjeni na steno v širini ramen, kot v ramenih je 90°, komolca sta iztegnjena. S prsnico se spustimo proti steni.
**Izvedba vaje:** Z rokama potisnemo v steno tako, da se prsnica oddalji od stene in se lopatici odmakneta. Komolca ostajata iztegnjena ves čas izvedbe vaje.



**Začetni položaj**



**Izvedba vaje**

# VAJE ZA GIBLJIVOST

## ***Vaja 1***

**Začetni položaj:** Stojimo, stopala so v širini bokov, koleni sta rahlo pokrčeni, z rokama držimo palico pred telesom.
**Izvedba vaje:** Palico primemo za oba konca tako, da palca leve in desne roke gledata drug proti drugemu. Roki z iztegnjenima komolcema dvignemo pred seboj. Zdrava roka pomaga poškodovani.



**Začetni položaj**



**Izvedba vaje**

## ***Vaja 2***

**Začetni položaj:** Stojimo, stopala so v širini bokov, koleni sta rahlo pokrčeni, z rokama držimo palico pred telesom.
**Izvedba vaje:** Palico primemo za oba konca tako, da je ena dlan obrnjena proti drugi. Eno roko dvignemo vstran od telesa, druga roka ji pomaga s potiskom preko palice. Vajo izvedemo enako še z drugo roko.



**Začetni položaj**



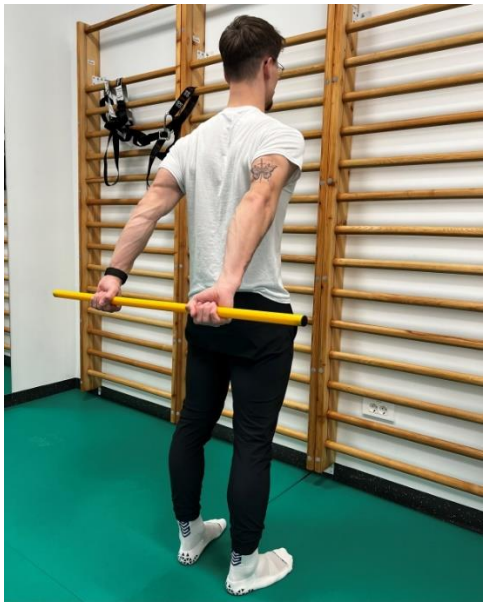
**Izvedba vaje**

***Vaja 3***

**Začetni položaj:** Stojimo, stopala so v širini bokov, koleni sta rahlo pokrčeni, z rokama držimo palico za hrbtom. Roki sta v širini ramen, hrbtna stran dlani sloni na hrbtu.
**Izvedba vaje:** Roki odrinemo nazaj oziroma stran od hrbta tako, da se lopatici približata. Zdrava roka pomaga poškodovani.



**Začetni položaj**



**Izvedba vaje**

**Vaja 4**

**Začetni položaj:** Stojimo z bokom obrnjenim proti steni, dlan za telesom naslonimo na steno tako, da je palec obrnjen navzgor.
**Izvedba vaje:** Z iztegnjeno roko narišemo krog po steni. Vajo izvedemo enako še z drugo roko.



**Začetni položaj**



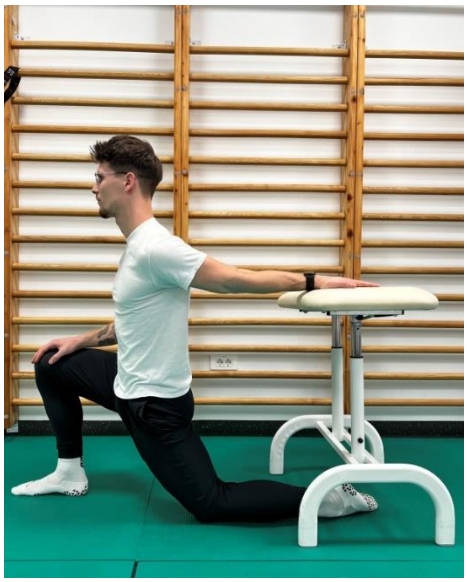
**Izvedba vaje**

***Vaja 5***

**Začetni položaj:** Smo v izpadnem koraku, eno koleno je pokrčeno in v stiku s tlemi, hrbet je obrnjen proti mizi. Eno roko z dlanjo položimo na mizo, komolec je iztegnjen.
**Izvedba vaje:** Ko je roka položena na mizo, se v izpadnem koraku pomaknemo naprej tako, da začutimo razteg na sprednji strani ramena. Vajo izvedemo enako še z drugo roko.



**Začetni položaj**



**Izvedba vaje**

***Vaja 6***

**Začetni položaj:** Stojimo s trebuhom obrnjenim proti steni, masažna žogica je nameščena na veliki prsni mišici. Žogico lahko tudi z roko pritisnemo ob prsno mišico.
**Izvedba vaje:** Z masažno žogico masiramo mišico na sprednji strani prsnega koša.



**Izvedba vaje**



**Izvedba vaje**

***Vaja 7***

**Začetni položaj:** Stojimo s hrbtom obrnjenim proti steni, masažna žogica je nameščena na bolečih mišičnih točkah ob lopatici.
**Izvedba vaje:** Z masažno žogico masiramo mišice ob lopatici.



**Izvedba vaje**

**Vaje pripravili:**

Matej Švagelj dipl. fiziot.,
Luka Polanc dipl. fiziot.,
Mateja Faganel Gorkič dipl. fiziot.,
Mateja Susič dipl. fiziot.,
Andreja Erjavec dipl. fiziot.,
Nina Mihelj dipl. fiziot.,
Maja Škerlj dipl. fiziot.

**Vaje izvajal:**
Luka Polanc dipl. fiziot.