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.

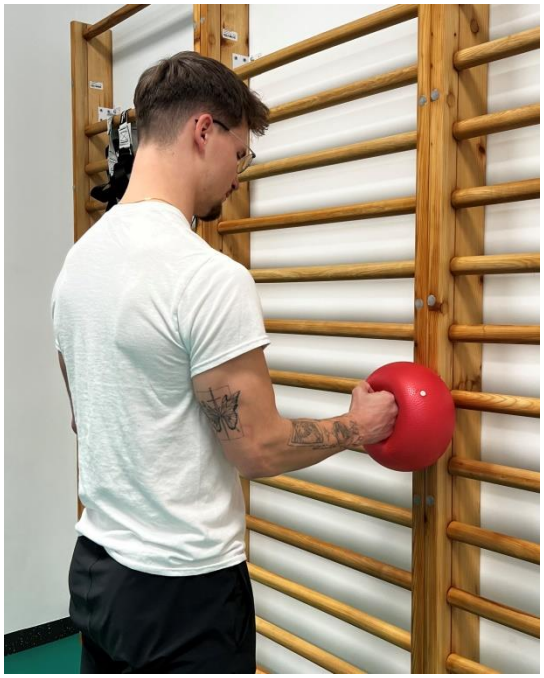
Začetni položaj

Izvedba vaje

<u>Vaja 3</u>

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

<u>Vaja 6</u>

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

<u>Vaja 9</u>

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

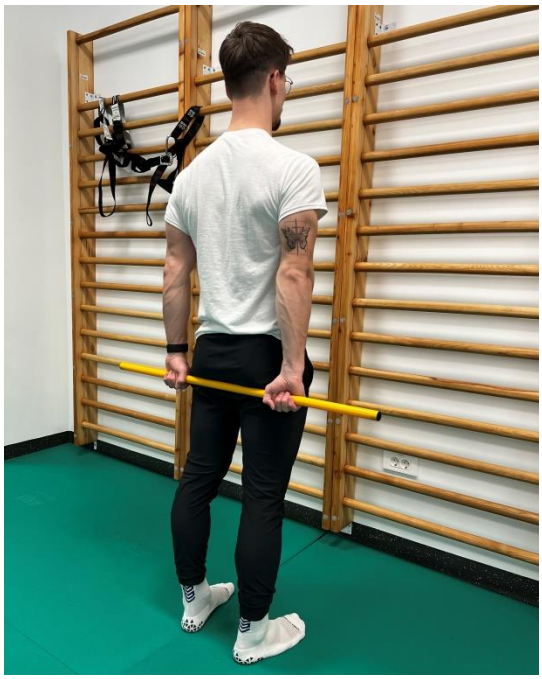
Začetni položaj: Stojimo, stopala so v širini bokov, koleni sta rahlo pokrčeni, z rokama držimo palico pred telesom.
Izvedba vaje: Palico primemo za oba konca tako, da je ena dlan obrnjena proti drugi. Eno roko dvignemo vstran od telesa, druga roka ji pomaga s potiskom preko palice. Vajo izvedemo enako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

<u>Vaja 5</u>

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

<u>Vaja 6</u>

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.