VAJE ZA KOMOLEC IN ZAPESTJE

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.
- 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 s poravnano hrbtenico in rahlo pokrčenimi koleni, roki sta ob telesu v nevtralnem položaju, palec je obrnjen navzven. V roki držimo utež ali elastiko, na kateri stojimo.
Izvedba vaje: Z izdihom pokrčimo komolec in dvignemo utež proti ramenu. Če vajo izvajamo z elastiko, jo raztegnemo v smeri proti ramenu. Vajo izvedemo enako še z drugo roko.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 2

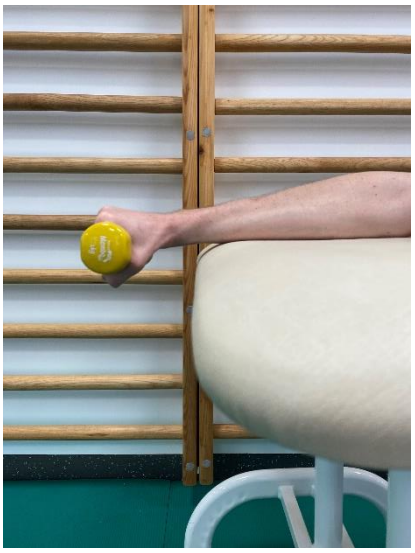
Začetni položaj: Stojimo s poravnano hrbtenico in rahlo pokrčenimi koleni. Elastiko vpnemo nekoliko višje pred seboj in jo držimo v rokah s pokrčenimi komolci, palci so usmerjeni navzgor.
Izvedba vaje: Ob izdihu iztegnemo komolce, nadlakti ostajata ob telesu.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 3

Začetni položaj: Sedimo ob mizi, podlaket je naslonjena na mizo, zapestje in dlan segata preko roba mize brez opore. V roki držimo utež z dlanjo obrnjeno proti tlom.
Izvedba vaje: Ob izdihu dvignemo utež navzgor. Vajo izvedemo enako še z drugo roko.

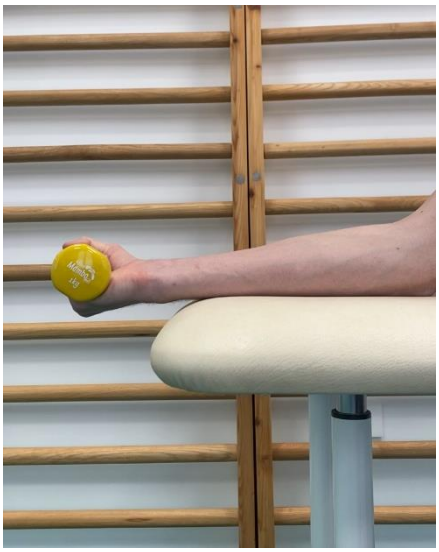


Začetni položaj

Izvedba vaje

<u>Vaja 4</u>

Začetni položaj: Sedimo ob mizi, podlaket je naslonjena na mizo, zapestje in dlan segata preko roba mize brez opore. V roki držimo utež z dlanjo obrnjeno proti stropu.
Izvedba vaje: Ob izdihu dvignemo utež navzgor. Vajo izvedemo enako še z drugo roko.



Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 5

Začetni položaj: Stojimo s poravnano hrbtenico. Komolec je pokrčen pod pravim kotom, nadlaket je ob telesu, palec je usmerjen navzgor. Elastiko držimo v roki, vpeto na zunanji strani.
Izvedba vaje: Podlaket in dlan z raztegom elastike obrnemo navzdol. Vajo izvedemo enako še z drugo roko.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 6

Začetni položaj: Stojimo s poravnano hrbtenico. Komolec je pokrčen pod pravim kotom, nadlaket je ob telesu, palec je usmerjen navzgor. Elastiko držimo v roki, vpeto na notranji strani.
Izvedba vaje: Podlaket in dlan z raztegom elastike obrnemo navzven. Vajo izvedemo enako še z drugo roko.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 7

Začetni položaj: Sedimo s poravnano hrbtenico in z naslonom rok na podlagi. V roki držimo žogico.
Izvedba vaje: Stisnemo žogico in stisk zadržimo 10 sekund. Vajo izvedemo enako še z drugo roko.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 8

Začetni položaj: Z obema rokama držimo svitek brisače.
Izvedba vaje: S čvrstim prijemom ožemamo brisačo.

Začetni položaj

Izvedba vaje

VAJE ZA GIBLJIVOST

Vaja 1

Začetni položaj: Iztegnemo roko pred seboj, komolec je iztegnjen, dlan je obrnjena proti stropu. Z drugo roko se primemo preko dlani in prstov.
Izvedba vaje: Potisnemo dlan navzdol in ves čas vzdržujemo iztegnjen komolec. Vajo izvedemo enako še z drugo roko.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 2

Začetni položaj: Iztegnemo roko pred seboj, komolec je iztegnjen, dlan je obrnjena proti tlom. Z drugo roko se primemo preko hrbtišča dlani in prstov
Izvedba vaje: Potisnemo dlan in prste proti tlom ter ves čas vzdržujemo iztegnjen komolec. Vajo izvedemo enako še z drugo roko.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 3

Začetni položaj: Stojimo od stene oddaljeni za dolžino roke, z bokom obrnjeni proti njej. Zgornji ud iztegnemo in se z dlanjo naslonimo na steno, komolec je iztegnjen, prsti so obrnjeni nazaj. V rami vzdržujemo pravi kot med zgornjim udom in trupom.
Izvedba vaje: Naredimo odmik glave z ušesom proti nasprotnemu ramenu. Vajo ponovimo še na drugi strani.

Začetni položaj

Izvedba vaje

Vaja 4

Začetni položaj: Sedimo pri mizi in mezinčno stran podlakti naslonimo na podlago.
Izvedba vaje Z drugo roko obrnemo dlan in podlaket navzgor ter pazimo, da ne dvigujemo ramena proti ušesu. Vajo izvedemo enako še z drugo roko.

Začetni položaj

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 izvajala:
Andreja Erjavec dipl. fiziot.,
Matej Švagelj dipl. fiziot.