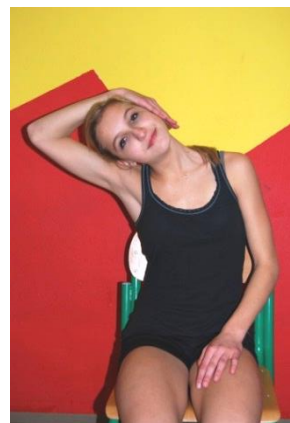


VAJE ZA AKTIVNI ODMOR

RAZTEZANJE VRATNIH MIŠIČ

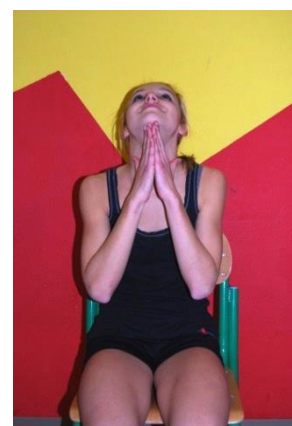
Sedimo na stolu, se z levo roko primemo desne strani glave in jo potisnemo k levi rami. V tem položaju vztrajamo 5 sekund. Vajo ponovimo še z desno roko.



Sklenjeni roki damo za glavo in jo potisnemo navzdol tako, da gledamo v tla. V tem položaju vztrajamo 5 sekund.

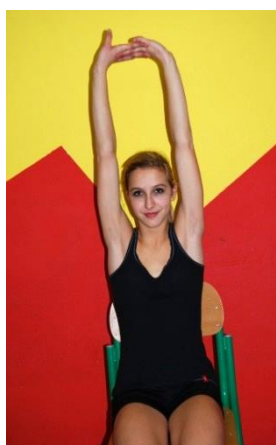


Dlani damo skupaj in s konicami prstov brado potisnemo navzgor tako, da gledamo v strop. Vztrajamo 5 sekund.



RAZTEZANJE MIŠIČ ROK

Sedimo na stolu, sklenemo roki pred seboj in se pretegnemo naprej, navzgor in navzdol. Vajo ponovimo 8 krat.



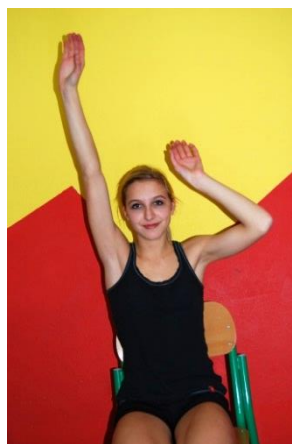
ZASUK TRUPA

Sedimo na stolu in zasučemo trup v desno stran tako, da se z rokama primemo naslonjala. To ponovimo še z zasukom v levo stran. Vajo ponovimo 8 krat.



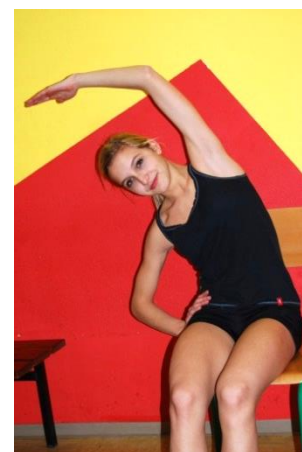
»OBIRANJE HRUŠK«

Vzravnano sedimo na stolu. Izmenično iztegujemo desno in levo roko navzgor (kot bi obirali hruške). Čim bolj raztegnimo zgornji del telesa. Vajo ponovimo 8 krat.



ODKLON TRUPA V STRAN

Sedimo na stolu in damo levo roko v bok, desno roko pa nad glavo iztegnemo in se nagnemo v levo stran. Vajo ponovimo še z odklonom v desno stran. Vajo ponovimo 8 krat.



RAZTEZANJE MIŠIC NOG

Stojimo ob stolu, pokrčimo levo nogo in stopalo položimo na sedalo. Pri tem raztezamo mišice desne noge.

Vajo ponovimo še z desno nogo, tako da raztezamo mišice leve noge.

Vajo ponovimo 8 krat.



TEK OKOLI STOLA

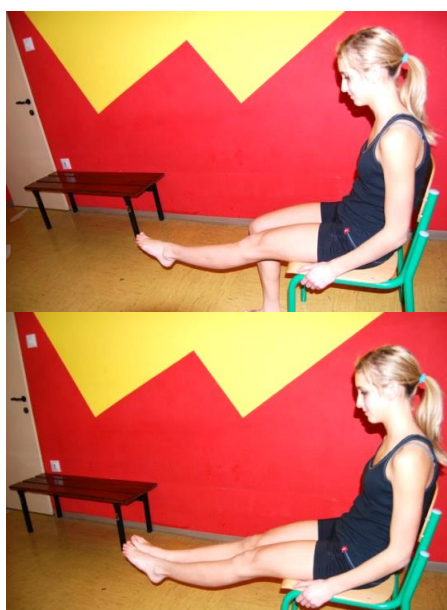
V lahkotnem teku naredimo 5 krogov okoli stola v levo in še 5 krogov v desno smer.



DVIGOVANJE NOG

Sedimo na stolu, iztegnemo levo nogo in 5 sekund vztrajamo v tem položaju. Vajo ponovimo še z desno nogo in z obema hkrati.

Vajo ponovimo 8 krat.



PREDKLON

Stojimo nekoliko odmaknjeno za stolom, z iztegnjenima rokama se opremo na naslonjalo in naredimo predklon do višine naslonjala. V tem položaju vztrajamo 5 sekund. Vajo ponovimo 8 krat.



KREPITEV TREBUŠNIH MIŠIČ

Sedimo na stolu in s pokrčenimi nogami »vozimo kolo«.

Vajo ponovimo 4 x 8.



KREPITEV MIŠIČ NOG

Stojimo za stolom, primemo se za naslonjalo in izvajamo počepe.

Vajo ponovimo 8 krat.



KREPITEV TREBUŠNIH IN RAZTEZANJE HRBTNIH MIŠIČ

Roki imamo odročeni. Levo roko pokrčimo in se z levim komolcem dotaknemo desnega kolena. Vajo ponovimo z desnim komolcem in levim kolenom. Vajo ponovimo 8 x.

