

BODITE AKTIVNI TUDI NA POTI

Če je vožnja dolga,
vsakih 50 minut:

- vstanite in se sprehodite ali
- vsaj 20 sekund korakajte na mestu ali
- 20 sekund izvajajte vstajanje iz sedeža z vzravnanim trupom z dvigom na prste (z oporo na stolu pred vami) ali
- sede, s stopali na tleh izvajajte dvig na prste in pete (upogib in izteg gležnjev).

Pri izvajanju **prikazanih vaj** sedite vzravnanost, s stopali na tleh.

Tip vaj:
raztezne 1-4
krepilne 5-9

Število nizov:
2-3 nizi vaj

Vmesni odmor:
do 30 sekund



1
Iztegnite nogo v kolenu in upognite stopalo proti trupu. Vajo izvajajte izmenično, **8-12 ponovitev** na vsako stran.



2
Potisnite ramena navzdol, stisnite lopatic skupaj in potisnite komolca v sedež. Naredite **8-12 ponovitev**, vsako ponovitev zadržite **3-5 sekund**.



3
Napnite trebušne mišice in mišice medeničnega dna ter hkrati potisnite ramena navzdol, dlani v kolena ter dvignite pete od tal. Naredite **8-12 ponovitev**, vsako ponovitev zadržite **3-5 sekund**.



4
V opori na dlaneh, se s potiskom ramen navzdol ter lopatic skupaj, dvignite s sedeža. Nato potisnite boke navzgor in stisnite zadnje stegenske in zadnjične mišice. Naredite **8-12 ponovitev**, vsako ponovitev pa zadržite **3-5 sekund**.



5
Upognite vrat proti eni rami, ramo na nasprotni strani pa potisnite navzdol. Položaj zadržite **10-20 sekund**. Ponovite na drugo stran.



6
Dlani sklenite na zatilju, glavo rahlo potisnite nazaj (naredite podbradek) in stisnite lopatic skupaj ter prsni koš potisnite navzdol. Nato komolce potisnite naprej, usmerite pogled navzdol in upognite trup. Naredite **8-12 tekočih kontroliranih ponovitev**.



7
Zasukajte trup v desno stran tako, da se z levo dlanjo uprete v desno nogo. Položaj **zadržite 10-20 sekund**. Ponovite na drugo stran.



8
Z vzročeni rokami, potisnite eno roko proti stropu brez nagiba trupa v stran in iztega v ledvenem delu. Ponovite na drugo stran. Naredite **8-12 tekočih kontroliranih ponovitev**.



9
Iztegnite nogo, upognite stopalo proti trupu in se z zravnanim trupom nagnite proti sedežu pred vami. Položaj **zadržite 10-20 sekund**. Ponovite z drugo nogo.

Za konec se naslonite, ohranite vzravnanost držo in z zaprtimi očmi vdihnite skozi nos, za trenutek zadržite dih, nato počasi izdihnite skozi usta s priprtimi ustnicami. **Ponovite 3-5 krat.**

Na pobudo



Ob podpori

FS Fundacija za šport