

# TELESNA DEJAVNOST NA DELOVNEM MESTU



Gospodarsko združenje  
za varnost in zdravje pri delu



- 1 Raztezanje pri delu iz sedečega v stoječi položaj
- 2 Raztezanje pred hojo
- 3 Raztezanje pred začetkom dela pri računalniku
- 4 Raztezanje med delom z računalnikom
- 5 Vaje za roke, ramena, zapestja in podlakti pri delu z računalnikom
- 6 Vaje za roke, ramena, zapestje in podlakti pri stalnem delu z računalnikom
- 7 Vaje za pretežno delo s prsti (tipkanje ...)
- 8 Raztezne vaje za ledveni del hrbtenice
- 9 Vaje za preprečevanje otrdelosti vratu in ramen
- 10 Razgibalne vaje za trup, ramena in zapestje
- 11 Vaje pri pretežno sedečem in občasnem sedečem delu
- 12 Raztezne vaje za vse priložnosti
- 13 Vaje po dolgotrajnem sedenju
- 14 Raztezne vaje proti stresu



# 1 RAZTEZANJE PRI DELU IZ SEDEČEGA V STOJEČI POLOŽAJ



## 1.1 RAZTEZANJE ZA RAMENA, LAKTI, ZAPESTJA IN PRSTE



- Prekrižajte prste, nato iztegnite roke pred seboj.
- Dlani obrnite navzven od sebe.
- Občutili boste raztezanje v laktih in zgornjem delu hrbta (lopatice).

Držite 10 sekund.  
Ponovite dvakrat.



## 1.2 RAZTEZANJE ZA RAMENA, HRBET, LAKTI IN ROKE



- Prekrižajte prstem nato dlani obrnite navzgor in nad glavo iztegnite lakti.
- Zamišljajte si, da se vam lakti podaljšujejo, ko v njih in v zgornjem delu reber občutite raztezanje.

Držite 10 sekund.

Odlično za povešena ramena.

Globoko dihajte.

## 1.3 RAZTEZANJE ZA KRIŽ, STEGNA OB STRANI IN VRAT



- Sede prekrižajte levo nogo preko desne.
- Desna roka naj počiva na zunanji strani levega stegna.
- Z desno roko nadzorovano vlecite proti desni strani.
- Med tem pogledjte čez levo ramo, da začutite raztezanje.

Držite 10 sekund.

Ponovite na drugi strani.

Počasi dihajte.

## 1.4 RAZTEZANJE ZA GLEŽNJE IN IZBOLJŠANJE PREKRVAVITVE



- Za ravnotežje se oprite na kak predmet v bližini.
- Dvignite levo stopalo in stopalo z gležnjem vred zavrtite 8- do 10-krat v smeri urinega kazalca in 8- do 10-krat v nasprotni smeri.

Ponovite z drugo nogo.  
Vajo lahko delate tudi sede.



## 2 RAZTEZANJE PRED HOJO



## 2.1 ZA RAZTEZANJE MEČ, AHILOVE TETIVE IN GLEŽNJEV; SPROSTI KITE V KOLENU



- Razmaknite stopala za širino ramen.
- Peti naj bosta na tleh, prsti kažejo naravnost naprej.
- Upognite kolena (četrť počepa).

Zadržite 15 sekund.

## 2.2 ZA RAZTEZANJE MEČ



- Postavite se malo stran od stene in se naslonite nanjo s podlaktama, glava sloni na rokah.
- Desno stopalo postavite predse, noga de upognjena, leva noga iztegnjena zadaj.
- Boke počasi potiskajte naprej, da začutite raztezanje v mečih leve noge. Leva peta naj bo na tleh, prsti kažejo naravnost naprej.
- Ne delajte tega sunkovito.

Rahlo napetost zadržite 10 sekund.  
Ponovite z drugo nogo.

### 2.3 RAZTEZANJE ZA SPREDNJI DEL STEGEN (KVADRICEPS), GLEŽNJE IN KOLENA



- Z desno roko se oprite zaradi ravnotežja (na steno sli stol).
- Stojte vzravnano in na vrh desnega stopala primite z levo roko.
- Rahlo vlecite peto proti zadnjici, da začutite rahlo raztezanje.

Zadržite 10 sekund.  
Ponovite z drugo nogo.

### 2.4 RAZTEZANJE ZA STRANSKI DEL VRATU



- Ko stojte ali sedite, naj roke sproščeno visijo ob bokih.
- Glavo nagnite na stran, najprej na eno, nato na drugo.
- Ramena sprostite.

Na obeh straneh zadržite po 5 sekund.

## 2.5 RAZTEZANJE ZA RAMENA IN VRAT



- To raztezanje je priporočljivo ob prvih znakih napetosti v ramenih in vratu.
- Ramena privzdignite proti ušesom, da začutite rahlo napetost v vratu in ramenih.
- Mislite si: "Ramena obesim, ramena spustim."

Zadržite 5 sekund, nato sprostite ramena v narave položaj.

## 2.6 RAZTEZANJE ZA RAMENA, HRBET, LAKTI IN ROKE



- Prekrižajte prste, nato dlan obrnite navzgor in nad glavo iztegnite lakti.
- Zamišljajte si, da se vam lakti podaljšujejo, ko v njih in v zgornjem delu prsnega koša začutite raztezanje.

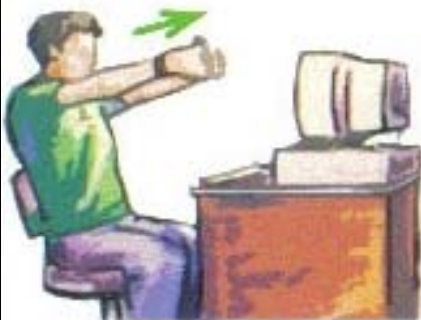
Zadržite 10 sekund.

Odlično za povešena ramena.

Globoko dihajte.

## 3 RAZTEZANJE PRED ZAČETKOM DELA PRI RAČUNALNIKU

### 3.1 RAZTEZANJE ZA RAMENA, LAKTI, ZAPESTJA IN PRSTE



- Prekrižajte prste, nato iztegnite roke pred seboj.
- Notranja stran dlani naj bo obrnjena navzven.
- Občutili boste raztezanje v laktih in zgornjem delu hrbta (lopatice).

Zadržite 10 sekund.  
Vajo naredite dvakrat.

### 3.2 RAZTEZANJE ZA RAMENA IN VRAT



- To raztezanje je priporočljivo ob prvih znakih napetosti v ramenih in vratu.
- Ramena privzdignite proti ušesom, da začutite rahlo napetost v vratu in ramenih.
- Mislite si: "Ramena obesim, ramena spustim."

Zadržite 5 sekund, nato sprostite ramena v naraven položaj.  
Ponovite 2-krat.



### 3.3 RAZTEZANJE STRANSKEGA DELA VRATU



- Ko stojite ali sedite, naj roki sproščeno visita ob telesu.
- Obrnite glavo na eno stran, nato na drugo.

Zadržite 5 sekund.  
Ponovite na obeh straneh dvakrat.



### 3.4 RAZTEZANJE ZA RAMENA, HRBTNO STRAN NADLAKTI IN VRAT



- Z desno roko primite levo laket malo nad komolcem.
- Ko pogledate čez levo ramo, rahlo povlecite komolec v smeri nasprotno rame, da začutite raztezanje.

Zadržite 10 sekund.

Ponovite še z drugo stranjo.



### 3.5 RAZTEZANJE ZA RAMENA, HRBET, LAKTI IN ROKE



- Prekrižajte prstem nato dlani obrnite navzgor in nad glavo iztegnite lakti.
- Zamišljajte si, da se vam lakti podaljšujejo, ko v njih in v zgornjem delu reber občutite raztezanje.

Zadržite 10 sekund.

Odlično za povešena ramena.

Globoko dihajte.



### 3.6 IZBOLJŠAJTE KRVNI OBTOK



- Čeljust naj bo sproščena, ramena naj med stresanjem napetosti sproščeno visijo.

Roke in lakti stresajte ob telesu  
10 sekund.



## 4 RAZTEZANJE MED DELOM Z RAČUNALNIKOM



#### 4.1 RAZTEZANJE ZA ROKE, PRSTE IN ZAPESTJE



- Razkrečite in iztegnite prste, da začutite napetost.
- Zadržite 10 sekund.
- Sprostite, nato ukrivite prste in zadržite 10 sekund.

Ponovite prvi del vaje.



#### 4.2 RAZTEZANJE ZA ZAPESTJE



- Pred seboj prepletite prste.
- Roki in zapestje 10-krat zavrtite v smeri urinega kazalca.

Ponovite vrtenje v drugo smer.  
10-krat.



#### 4.3 RAZTEZANJE ZA RAMENA, PRSI IN ZGORNJI DEL HRBTA



- Roki s prekrizanimi prsti za glavo, dvignjenimi komolci ob strani, telo vzravnano.
- Potisnite lopatici drugo proti drugi, da nastane občutek napetosti v zgornjem delu hrbta in lopaticah.

Zadržite 5 sekund, nato sprostite.

#### 4.4 RAZTEZANJE ZA RAMENA, HRBTNO STRAN NADLAKTI IN VRAT



- Z desno roko primite levo laket malo nad komolcem.
- Ko pogledate čez levo ramo, rahlo povlecite komolec v smeri nasprotne rame, da začutite raztezanje.

Zadržite 10 sekund.

Ponovite še z drugo stranjo.

#### 4.5 RAZTEZANJE ZA RAMENA IN LAKTI



- Desno roko iztegnite nad glavo.
- Z levico sezite navzdol.
- Iztegnite prste.
- Zadržite 10 sekund.
- Ponovite z obrnjenim položajem rok.
- Če vajo delate stoje, imejte kolena rahlo upognjena.
- To raztezanje je priporočljivo ob prvih znakih napetosti v ramenih.

Ponovite 5-krat.

## **5 VAJE ZA ROKE, RAMENA, ZAPESTJA IN PODLAKTI PRI DELU Z RAČUNALNIKOM**

## 5.1 RAZTEZANJE ZA ZAPESTJE



- Pred seboj prepletite prste.
- Roki in zapestje 10-krat zavrtite v smeri urinega kazalca.

Ponovite vrtenje v drugo smer.  
10-krat.

## 5.2 RAZTEZANJE ZA RAMENA IN VRAT



- To raztezanje je priporočljivo ob prvih znakih napetosti v ramenih in vratu.
- Ramena privzdignite proti ušesom, da začutite rahlo napetost v vratu in ramenih.
- Mislite si: "Ramena obesim, ramena spustim."

Zadržite 5 sekund, nato sprostite  
ramena v normalni položaj.  
Ponovite 2-krat.

### 5.3 RAZTEZANJE ZA ZGORNJI DEL RAMEN IN VRAT



- Levico za hrbtom rahlo povlecite z desnico navzdol in na stran.
- Glavo nagnite proti desni rami.

Zadržite 10 sekund.  
Ponovite z drugo stranjo.  
Sprostite se.

### 5.4 RAZTEZANJE ZA STRANSKI DEL VRATU



- Ko stojte ali sedite, naj roke sproščeno visijo ob bokih.
- Glavo nagnite na stran, najprej na eno, nato na drugo.
- Ramena sprostite.

Na obeh straneh zadržite po 5 sekund.

## 5.5 RAZTEZANJE ZA RAMENA, PRSI IN ZGORNJI DEL HRBTA



- Roki s prekrizanimi prsti za glavo, dvignjenimi komolci ob strani, telo vzravnano.
- Potisnite lopatici drugo proti drugi, da nastane občutek napetosti v zgornjem delu hrbta in lopaticah.

Zadržite 5 sekund, nato sprostite.

## 5.6 RAZTEZANJE ZA RAMENA, HRBET, LAKTI IN ROKE



- Prekrižajte prstem nato dlani obrnite navzgor in nad glavo iztegnite lakti.
- Zamišljajte si, da se vam lakti podaljšujejo, ko v njih in v zgornjem delu reber občutite raztezanje.

Držite 10 sekund.

Odlično za povešena ramena.

Globoko dihajte.

## 6 VAJE ZA ROKE, RAMENA, ZAPESTJA IN PODLAKTI PRI STALNEM DELU Z RAČUNALNIKOM

### 6.1 RAZTEZANJE ZA ROKE, PRSTE IN ZAPESTJE



- Razkrečite in iztegnite prste, da začutite napetost.
- Zadržite 10 sekund.
- Sprostite, nato ukrivite prste in zadržite 10 sekund.

Ponovite prvi del vaje.

## 6.2 RAZTEZANJE ZA PRSTE



- Kazalec na roki narahlo povlecite naravnost naprej in zadržite 2 do 3 sekunde.
- Ponovite z vsemi prsti, tudi s palcem.
- Ponovite še z drugo roko.
- Nato primite kazalec nasprotne roke.
- Zavrtite ga 4-krat v smeri urinega kazalca in 4-krat v nasprotni smeri.
- Vrtite vsakega od prstov, tudi palec.



## 6.3 RAZTEZANJE ZA ZAPESTJE



- Pred seboj prepletite prste.
- Roki in zapestji 10-krat zavrtite v smeri urinega kazalca.

Ponovite vrtenje v drugo smer.  
10-krat.



## 6.4 RAZTEZANJE ZA ZAPESTJE IN PODLAKTI



- Desnico držite pred seboj, dlan obrnjena navzgor.
- Z levico sezite pod podlaket desnice in primite palec in del dlani.
- Z levico počasi vrtite navzven in navzdol, tako da začutite rahlo raztezanje.

Zadržite 5 sekund.

Enako naredite z drugo roko.



## 6.5 ZA IZBOLJŠANJE KRVNEGA OBTOKA



- Roke in lakti stresajte ob telesu 10 sekund.
- Čeljust naj bo sproščena, ramena naj med stresanjem napetosti sproščeno visijo.



## 6.6 RAZTEZANJE ZA ZAPESTJE, PODLAKTI IN ROKE



- Pred seboj stisnite dlan k dlani.
- Roki pritiskajte navzdol, dlani naj ostaneta stisnjeni skupaj, dokler ne začutite rahlega raztezanja.
- Komolca naj bosta obrnjena navzgor in v isti višini.

Zadržite 8 sekund.



## 7 VAJE ZA PRETEŽNO DELO S PRSTI (TIPKANJE ...)



## 7.1 RAZTEZANJE ZA ZAPESTJA, PODLAKTI IN ROKE



- Pred seboj stisnite dlan k dlani.
- Roki pritiskajte navzdol, dlani naj ostaneta stisnjeni skupaj, dokler ne začutite rahlega raztezanja.
- Komolca naj bosta obrnjena navzgor in v isti višini.

Zadržite 8 sekund.



## 7.2 RAZTEZANJE ZA ZAPESTJA, PODLAKTI IN ROKE



- Iz prejšnjega raztezanja zavrtite dlani, tako da sta bolj ali manj obrnjena navzdol.
- Prekinite vrtenje, ko začutite rahlo raztezanje.
- Komolca naj bosta obrnjena navzgor in v isti višini.

Zadržite 8 sekund.



### 7.3 RAZTEZANJE ZA ZAPESTJA, PODLAKTI IN ROKE



- Pred telesom stisnite dlan k dlani.
- Eno roko narahlo potiskajte v stran, da začutite rahlo raztezanje.
- Komolca naj bosta obrnjena navzgor in v isti višini.

Zadržite 8 sekund.

### 7.4 RAZTEZANJE ZA RAMENA, LAKTI, ZAPESTJA IN PRSTE



- Prekrižajte prste, nato iztegnite roke pred seboj.
- Notranja stran dlani naj bo obrnjena navzven.
- Občutili boste raztezanje v laktih in zgornjem delu hrbta (lopatice).

Zadržite 10 sekund.  
Vajo naredite 2-krat.

## 7.5 RAZTEZANJE ZA RAMENA, HRBET, LAKTI IN ROKE



- Prekrižajte prste, nato dlan obrnite navzgor in nad glavo iztegnite lakti.
- Zamišljajte si, da se vam lakti podaljšujejo, ko v njih in v zgornjem delu prsnega koša začutite raztezanje.

Zadržite 10 sekund.

Odlično za povešena ramena.

Globoko dihajte.

## 7.6 ZA RAZTEZANJE HRBTA



- Močno se nagnite naprej.
- Glava naj visi navzdol, vrat naj bo sproščen.
- Za vzravnanje uporabite roke.

Zadržite 10 sekund.

## 8 RAZTEZNE VAJE ZA LEDVENI DEL HRBTENICE

### 8.1 RAZTEZANJE ZA KRIŽ, STEGNA OB STRANI IN VRAT



- Sede prekrižajte levo nogo preko desne.
- Desna roka naj počiva na zunanji strani levega stegna.
- Z desno roko nadzorovano vlecite proti desni strani.
- Med tem pogledjte čez levo ramo, da začutite raztezanje.

Zadržite 10 sekund.

Dihajte počasi.

Ponovite na drugi strani.

## 8.2 ZA RAZTEZANJE PRSI IN HRBTA



- Roki namestite na hrbet nad boki, komolca kažeta nazaj.
- Rahlo potisnite naprej.
- Med raztezanjem prsnico potisnite rahlo navzgor.

Zadržite 10 sekund.

Dihajte sproščeno.

Ponovite 2-krat.

Opomba: vajo lahko delate tudi stoje.

## 8.3 RAZTEZANJE ZA HAMSTRING (MIŠICE, KI KRČIJO KOLENO) IN KRIŽ



- Sede z rokama primite levo stegno za kolenom in tik nad njim.
- Upognjeno nogo rahlo potegnite v smeri prsi.

Zadržite 10 sekund.

Ponovite z drugo nogo.

## 8.4 ZA RAZTEZANJE HRBTA



- Močno se nagnite naprej.
- Glava naj visi navzdol, vrat naj bo sproščen.
- Za vzravnanje uporabite roke.

Zadržite 10 sekund.

## 9 VAJE ZA PREPREČEVANJE OTRDELOSTI VRATU IN RAMEN

## 9.1 RAZTEZANJE ZA RAMENA IN VRAT



- Priporočljiva vaja, ko se pojavijo prvi občutki napetosti ali otrdelosti v območju ramen ali vratu.
- Ramena privzdignite proti ušesom, da začutite rahlo napetost v vratu in ramenih.
- Mislite si: "Ramena obesim, ramena spustim".

Zadržite 5 sekund, nato sprostite ramena v normalni položaj.  
Ponovite 2-krat.

## 9.2 RAZTEZANJE ZA RAMENA, PRSI IN ZGORNJI DEL HRBTA



- Roki s prekrizanimi prsti za glavo, dvignjenimi komolci ob strani, telo vzravnano.
- Potisnite lopatici drugo proti drugi, da nastane občutek napetosti v zgornjem delu hrbta in lopaticah.

Zadržite 5 sekund, nato sprostite.

### 9.3 RAZTEZANJE ZA STRANSKI DEL VRATU



- Ko stojte ali sedite, naj roke sproščeno visijo ob bokih.
- Glavo nagnite na stran, najprej na eno, nato na drugo.
- Ramena sprostite.

Na obeh straneh zadržite po 5 sekund.

### 9.4 RAZTEZANJE ZA RAMENA, HRBTNO STRAN NADLAKTI IN VRAT



- Z desno roko primite levo laket malo nad komolcem.
- Ko pogledate čez levo ramo, rahlo povlecite komolec v smeri nasprotno rame, da začutite raztezanje.

Zadržite 10 sekund.

Ponovite še z drugo stranjo.

## 9.5 RAZTEZANJE ZA RAMENA, HRBET, LAKTI IN ROKE



- Prekrižajte prstem nato dlani obrnite navzgor in nad glavo iztegnite lakti.
- Zamišljajte si, da se vam lakti podaljšujejo, ko v njih in v zgornjem delu reber občutite raztezanje.

Držite 10 sekund.

Odlično za povešena ramena.

Globoko dihajte.

## 9.6 ZA RAZTEZANJE HRBTA



- Močno se nagnite naprej.
- Glava naj visi navzdol, vrat naj bo sproščen.
- Za vzravnanje uporabite roke.

Zadržite 10 sekund.

# 10 RAZGIBALNE VAJE ZA TRUP, RAMENA IN ZAPESTJE

## 10.1 RAZTEZANJE ZA ZAPESTJA, PODLAKTI IN ROKE



- Prekrižajte prste, notranje strani dlani obrnite navzgor in nad glavo iztegnite lakti.
- Zamišljajte si, da se vam lakti podaljšujejo, ko v njih in v zgornjem delu prsnega koša občutite raztezanje.

Zadržite 10 sekund.

Odlično za povešena ramena.

Globoko dihajte.

## 10.2 RAZTEZANJE ZA TRICEPSE, ZGORNJI DEL RAMEN IN STRANSKI DEL TRUPA



- Levi komolec primite z desnico.
- Komolec za glavo rahlo povlecite, dokler ne začutite rahlega raztezanja v rami ali spodnjem delu nadlakti.
- Ne pretiravajte z močjo in ne zadržujte diha.

Rahlo raztezanje zadržujte 10 sekund.  
Ponovite na drugi strani.

## 10.3 RAZTEZAJMO VRAT IN RAMENA



- Dobra vaja ob prvih občutkih napetosti ali otrdelosti v območju ramen in vratu.
- Rame privzdignite prosti ušesom, da boste začutili rahlo napetost v vratu in ramenih.
- Mislite si: "Ramena obesim, ramena spustim".

Zadržite 5 sekund, nato spustite ramena v naraven položaj.  
Vajo ponovite.

#### 10.4 RAZTEZANJE ZA ZAPESTJA, PODLAKTI IN ROKE



- Pred seboj stisnite dlan k dlani.
- Roki pritiskajte navzdol, dlani naj ostaneta stisnjeni skupaj, dokler ne začutite rahlega raztezanja.
- Komolca naj bosta obrnjena navzgor in v isti višini.

Zadržite 8 sekund.



#### 10.5 RAZTEZANJE ZA ZAPESTJA, PODLAKTI IN ROKE



- Iz prejšnjega raztezanja zavrtite dlani, tako da sta bolj ali manj obrnjena navzdol.
- Prekinite vrtenje, ko začutite rahlo raztezanje.
- Komolca naj bosta obrnjena navzgor in v isti višini.

Zadržite 8 sekund.



## 10.6 RAZTEZANJE ZA ZAPESTJA, PODLAKTI IN ROKE



- Pred telesom stisnite dlan k dlani.
- Eno roko narahlo potiskajte v stran, da začutite rahlo raztezanje.
- Komolca naj bosta obrnjena navzgor in v isti višini.

Zadržite 8 sekund.



## 11 VAJE PRI PRETEŽNO SEDEČEM IN OBČASNO SEDEČEM DELU



## 11.1 RAZTEZAJMO NOTRANJJI DEL STEGEN IN DIMLJE



- Stojte, stopali razmaknite za malo več kot za širino ramen in obrnjeni naprej.
- Rahlo upognite levo koleno, desno bok pa otiskajte navzdol v smeri desnega kolena.

Zadržite 10 do 15 sekund.  
Ponovite še z drugo nogo.

## 11.2 RAZTEZAJMO MEČA



Stojte malo odmaknjeni od stene in se z levico naslonite nanjo.  
Z desnim stopalom stopite naprej, noga je upognjena, leva noga ostane zadaj.  
Boke počasi potiskajte naprej, da boste v mečih leve noge začutili raztezanje.  
Leva peta naj se drži tal, nožni prsti kažejo naprej

Rahlo raztezanje zadržujte 10 sekund.  
Ponovite z drugo nogo.

### 11.3 RAZTEZAJMO MEČA, AHILOVO TETIVO, GLEŽNJE; SPROŠČAMO HAMSTRING



- Stojte, stopala razmaknite za širino ramen.
- S peto se dotikajte tal, nožni prsti so obrnjeni naprej.
- Rahlo upognite koleno (1/4 počepa).

Ostanite tako 15 sekund.

### 11.4 RAZTEZAJMO VRAT IN RAME



- Priporočljiva vaja ob prvem občutku napetosti ali otrdelosti ramen in vratu.
- Rame privzdignite proti ušesom, da boste začutili rahlo napetost v vratu in ramenih.
- Mislite si: "Ramena obesim, ramena spustim".

Zadržite 5 sekund, nato spustite rame v naraven položaj.

Ponovite.

## 11.5 RAZTEZANJE STRANSKEGA DELA VRATU



- Ko stojite ali sedite, naj roki sproščeno visita ob telesu.
- Obrnite glavo na eno stran, nato na drugo.

Zadržite 5 sekund.

Ponovite on obeh straneh 2-krat.



## 12 RAZTEZNE VAJE ZA VSE PRILOŽNOSTI



## 12.1 RAZTEZANJE ZA ROKE, PRSTE IN ZAPESTJE



- Razkrečite in iztegnite prste, da začutite napetost.
- Zadržite 10 sekund.
- Sprostite, nato ukrivite prste in zadržite 10 sekund.

Ponovite prvi del vaje.

## 12.2 RAZTEZANJE ZA RAMENA, LAKTI, ZAPESTJA IN PRSTE



- Prekrižajte prste, nato iztegnite roke pred seboj.
- Notranja stran dlani naj bo obrnjena navzven.
- Občutili boste raztezanje v laktih in zgornjem delu hrbta (lopatice).

Zadržite 10 sekund.  
Vajo naredite dvakrat.

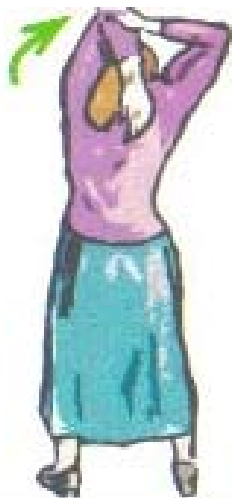
### 12.3 RAZTEZANJE ZA RAMENA IN VRAT



- Priporočljiva vaja, ko se pojavijo prvi občutki napetosti ali otrdelosti v območju ramen ali vratu.
- Ramena privzdignite proti ušesom, da začutite rahlo napetost v vratu in ramenih.
- Mislite si: "Ramena obesim, ramena spustim".

Zadržite 5 sekund, nato sprostite ramena v normalni položaj.  
Ponovite 2-krat.

### 12.4 RAZTEZANJE ZA TRICEPS, ZGORNJI DEL RAMEN IN STRANSKI DEL TRUPA



- Levi komolec primite z desnico.
- Komolec za glavo rahlo povlecite, dokler ne začutite rahlega raztezanja v rami ali spodnjem delu nadlakti (triceps).
- Ne pretiravajte z močjo in ne zadržujte deiha.

Rahlo raztezanje zadržujte 10 sekund.  
Ponovite na drugi strani.

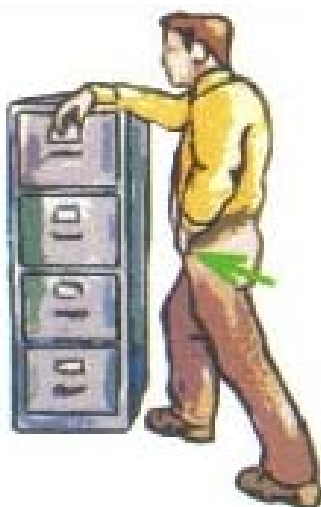
## 12.5 RAZTEZANJE ZA PRSI IN NOTRANJE STRANI NADLAKTI



- Z rokami v višini ramen se oprite na podboje vrat.
- Trup nagnite naprej, da začutite prijetno raztezanje.
- Prsi in glava naj bosta vzravnana, kolena rahlo upognjena.

Zadržite 15 sekund.  
Dihajte sproščeno.

## 12.6 RAZTEZANJE ZA MEČA, AHILOVO TETIVO IN GLEŽNJE



- Z desnico se oprite na primeren predmet.
- Desno noga je spredaj, koleno rahlo upognjeno, leva noga zadaj.
- Boke počasi postiskajte naprej.
- Levo stopalo obrnite tako, da so prsti na stopalu navznoter.

Zadržite 10 do 20 sekund.  
Enako vajo ponovite z drugo nogo.

## 13 VAJE PO DOLGOTRAJNEM SEDENJU

### 13.1 RAZTEZANJE ZA SPREDNJI DEL STEGEN, GLEŽNJE IN KOLENA



- Z desno roko se oprite zaradi ravnotežja (na steno ali stol).
- Stojte vzravnano in z levico primite konico desnega stopala.
- Rahlo povlecite peto proti zadnjici, da začutite rahlo raztezanje.

Zadržite 10 sekund.  
Ponovite z drugo nogo.

### 13.2 RAZTEZANJE ZA STRANSKI DEL VRATU



- Ko stojte ali sedite, naj roke sproščeno visijo ob bokih.
- Glavo nagnite na stran, najprej na eno, nato na drugo.
- Ramena sprostite.

Na obeh straneh zadržite po 5 sekund.

### 13.3 ZA RAZTEZANJE MEČ



- Postavite se malo stran od stene in se naslonite nanjo s podlaktama, glava sloni na rokah.
- Desno stopalo postavite predse, noga de upognjena, leva noga iztegnjena zadaj.
- Boke počasi potiskajte naprej, da začutite raztezanje v mečih leve noge. Leva peta naj bo na tleh, prsti kažejo naravnost naprej.
- Ne delajte tega sunkovito.

Rahlo napetost zadržite 10 sekund.  
Ponovite z drugo nogo.

### 13.4 ZA IZBOLJŠANJE KRVNEGA OBTOKA



- Roke in lakti stresajte ob telesu 10 sekund.
- Čeljust naj bo sproščena, ramena naj med stresanjem napetosti sproščeno visijo.

### 13.5 RAZTEZAJMO VRAT IN RAMENA



- Dobra vaja ob prvih občutkih napetosti ali otrdelosti v območju ramen in vratu.
- Rame privzdignite prosti ušesom, da boste začutili rahlo napetost v vratu in ramenih.
- Mislite si: "Ramena obesim, ramena spustim".

Zadržite 5 sekund, nato spustite ramena v naraven položaj.

Vajo ponovite.

# 14 VAJE PROTI STRESU

## 14.1 RAZTEZANJE ZA ZAPESTJE



- Pred seboj prepletite prste.
- Roki in zapestje 10-krat zavrtite v smeri urinega kazalca.

Ponovite vrtenje v drugo smer.  
10-krat.

## 14.2 RAZTEZANJE ZA STRANSKI DEL VRATU



- Ko stojte ali sedite, naj roke sproščeno visijo ob bokih.
- Glavo nagnite na stran, najprej na eno, nato na drugo.
- Ramena sprostite.

Na obeh straneh zadržite po 5 sekund.

## 14.3 RAZTEZANJE ZA RAMENA IN VRAT



- Priporočljiva vaja, ko se pojavijo prvi občutki napetosti ali otrdelosti v območju ramen ali vratu.
- Ramena privzdignite proti ušesom, da začutite rahlo napetost v vratu in ramenih.
- Mislite si: "Ramena obesim, ramena spustim".

Zadržite 5 sekund, nato sprostite ramena v normalni položaj.  
Ponovite 2-krat.

#### 14.4 RAZTEZANJE ZA RAMENA, HRBTNO STRAN NADLAKTI IN VRAT



- Z desno roko primite levo laket malo nad komolcem.
- Ko pogledate čez levo ramo, rahlo povlecite komolec v smeri nasprotne rame, da začutite raztezanje.

Zadržite 10 sekund.

Ponovite še z drugo stranjo.

#### 14.5 RAZTEZANJE ZA RAMENA, HRBET, LAKTI IN ROKE



- Prekrižajte prstem nato dlani obrnite navzgor in nad glavo iztegnite lakti.
- Zamišljajte si, da se vam lakti podaljšujejo, ko v njih in v zgornjem delu reber občutite raztezanje.

Držite 10 sekund.

Odlično za povešena ramena.

Globoko dihajte.

## 14.6 ZA RAZTEZANJE HRBTA



- Močno se nagnite naprej.
- Glava naj visi navzdol, vrat naj bo sproščen.
- Za vzravnanje uporabite roke.

Zadržite 10 sekund.

