

**Aerobna vadba** izboljšuje delovanje srca, ožilja in dihal, zmanjšuje tveganje za nastanek raznih obolenj srca in ožilja (ateroskleroza, visok krvni tlak, holesterol) ter povečuje aerobno sposobnost posameznika.

**Aerobne vaje** so ponavljajoče, ritmične in dinamične vaje velikih mišičnih skupin, ki vplivajo na povečanje vzdržljivosti srca, ožilja in dihal (na primer hitra hoja, tek, kolesarjenje).

**Pomembo je, da pri vajah:**

- vaše srce bije hitreje kot sicer, vendar ne »divja«;
- vam je toplo, se rahlo potite;
- je vaše dihanje globlje in hitrejše kot sicer, vendar ni nenadzorovano;
- čutite, da bi dejavnost zlahka, ne da bi se ustavili, nadaljevali še 15–20 minut.

Pred vadbo se je potrebno **OGRETI**. To lahko storite s hojo ali pa vse vaje najprej naredite počasi. Vadbo končajte z dihalnimi in razteznimi vajami (glej zgibanko RAZTEZNE VAJE).

**Po vsaki aerobni vaji naredite tri dihalne vaje.**

### 1. VAJA: DOTIK KOLEN



Roke so iztegnjene nad glavo. (slika1) Izmenično se z rokami dotikaj kolena. Stopalo pri dvigu kolena potegni navzgor. (slika2) Vajo ponovi 15-krat.

### 2. VAJA: KRIŽANJE ROK



Iztegnjeni roki križamo zgoraj in spodaj. Hkrati izmenično potiskamo pete proti zadnjici. Vajo ponovi 15-krat.

### 3. VAJA: KROŽENJE Z RAMENI



Korakaj na mestu in kroži z rameni 10-krat nazaj in 10-krat naprej.

### 4. VAJA: ŠIROKI POČEP



Stopi zelo široko. Stopala so obrnjena v stran. Roke so iztegnjene nad glavo. (slika1)Zadnjico potisni nazaj, pokrči kolena, ter roke spusti na kolena. (slika2) Nato se dvigni in potisni roke nad glavo. Vajo ponovi 10-krat.

### 5. VAJA: STRANSKI KORAKI



Naredi stranski korak v desno. Ko so noge narazen, so roke narazen. (slika1) Ko so noge skupaj naredi plosk z rokami. (slika2) Naredi stranski korak v levo po istem postopku. Vajo ponovi 15-krat.

### 6. VAJA: IZPADNI KORAKI NAZAJ



Izpadni korak z levo nogo nazaj. Z rokami se dotakneš desnega kolena. (slika1) Pazi, da ne gre koleno na sprednji nogi čez prste. Vrni se v začetni položaj in ponovi vajo z desno nogo. (slika2) Vajo ponovi 10-krat.

### 7. VAJA: VSTAJANJE IZ STOLA



Sediš vzravnano na stolu, s hrbtom se ne dotikaš naslonjala. Roke so prekrižane na prsnem košu. (slika1). S tem položajem rok vstani (slika2). vstajanje ponovi 15-krat.

### 8. VAJA: KROŽENJE Z ROKAMI



Korakaj na mestu in kroži z rokami v odročenu, 10-krat naprej in 10-krat nazaj.

Vaje izbrali in pripravili:

**Cvetka Strajnar** dipl. fizioterapevtka

**Viktorija Salmič** dipl. fizioterapevtka



## AEROBNA VADBA



Kontaktne osebe: **Metka Kržan in Alojz Brajkovič**

Mobitel: 041 645 450, 031 380 714

E-mail: [koronarni.klub.brezice@gmail.com](mailto:koronarni.klub.brezice@gmail.com)

Spletna stran: <https://koronarni-klub-brezice.si>

FB stran: Koronarni klub Brežice