

Po koncu glavnega dela vadbe (npr. aerobne vadbe, vadbe s pripomočki, vadbe za ravnotežje) sledi **OHLAJANJE**, ki je sestavljeno iz dveh sklopov: **UPOČASNITVE TEMPA** vaj in **RAZTEZNIH VAJ**.

Z rednimi razteznimi vajami izboljšamo gibljivost, zmanjšamo mišično utrujenost po vadbi, zmanjšamo možnost poškodb, izboljšamo krvni obtok, izboljšamo obnovitve procese v telesu, zmanjšamo psihično napetost in izboljšamo koncentracijo.

Pomembno je, da:

- ✓ Mišice raztezamo počasi in previdno. Do končnega položaja pridemo postopno, brez sunkovitih gibov.
- ✓ Med vajo dihamo enakomerno in sproščeno ter ne zadržujemo diha.
- ✓ Mišice nikoli ne raztezamo preko bolečine, temveč zavzamemo prijeten in udoben raztezni položaj.
- ✓ Med raztezanjem morajo biti mišice kar se da sproščene.
- ✓ Med raztezanjem preusmerimo pozornost na občutenje raztega in dogajanje v posamezni mišici.
- ✓ Raztezni položaj zadržimo **20-30s**
- ✓ Vsako vajo ponovimo **2 do 4-krat**

1. VAJA: RAZTEG PRSNIH MIŠIČ



Komolec in dlan položi na steno v višini ramena. Trup in glavo zasukaj v nasprotno stran, raztegni prsne mišice in zadrži. Ponovi še na drugi strani.

2. VAJA: RAZTEG TRIGLAVE MIŠICE



Primi se za komolec nasprotne roke, potisni roko navzdol proti hrbtu. Zadrži in ponovi še za drugi komolec.

3. VAJA: RAZTEG ROK IN HRBTA



Stoja s stopali v širini bokov, kolena iztegnjena, predklon telesa in opora z dlanmi na stolu. Potisni trup navzdol in glavo pod ramena. Zadrži položaj in nato sprosti.

4. VAJA: RAZTEG MIŠIČ MED LOPATICAMI



Med izvajanjem stojiš ali sedi vzravnano, brez nagiba trupa naprej ali nazaj. Skleni roki na prsni koš. Nato dlani obrni navzven, iztegni komolce in potisni roki naprej. Glavo potisni rahlo navzdol.

5. VAJA : RAZTEG ZADNIH STEGENSKIH MIŠIČ



Nogo položi na stol, prste na nogi potegni k sebi, koleno je iztegnjeno. Z rokami se primi za koleno in potisni trup naprej tako, da začutiš razteg pod kolenom in zadaj na stegnu. Položaj zadrži in nato zamenjaj nogi.

6. VAJA: RAZTEG SPREDNJE STEGENSKE MIŠICE



Z rokami se drži za oporo (opri se na steno). Eno nogo potisni nazaj in se opri na stol. Na drugi nogi rahlo pokrči koleno in počasi spuščaj teža telesa navzdol, da začutiš razteg sprednje stegenske mišice. Zamenjaj nogi.

7. VAJA: RAZTEG PRIMIKALK KOLKA



Težo prenese na eno nogo. Pazi, da pokrčeno koleno ne gre čez prste na nogi. Ko začutiš razteg na notranji strani stegna, zadrži položaj. Nato težo prenese še na drugo nogo.

8. VAJA: RAZTEG MEČNIH MIŠIČ



Stopali sta poravnani naprej. Teža telesa je na sprednji pokrčeni nogi. Rahlo potisni boke naprej tako, da začutiš razteg na zadnji nogi v predelu Ahilove tetive in goleni. Položaj zadrži nato zamenjaj nogi.

Vaje izbrali in pripravili:

Cvetka Strajnar dipl. fizioterapevtka

Viktorija Salmič dipl. fizioterapevtka



RAZTEZNE VAJE



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

Mobitel: 041 645 450, 031 380 714

E-mail: koronarni.klub.brezice@gmail.com

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

FB stran: Koronarni klub Brežice