

Vaje s palico sede na stolu

Položaj telesa za izvajanje vaj; sede na stolu, trup vzravnan, nogi razmaknjeni za širino bokov, stopali na tleh. Vsako vajo **ponovi 10 – 15 krat.**

1. VAJA: DVIG PALICE NAD GLAVO



Palico primi v širini ramen. (slika1) Roki iztegni nad glavo, pri tem se še bolj vzravnavaj v trupu in se raztegni proti stropu. (slika2)

2. VAJA: POTISK KOMOLCEV NAZAJ



Palico primi nekoliko širše, kot pri prejšnji vaji in iztegni roki pred telo. (slika1) Nato roki pokrči in komolce potisni čim dlje nazaj. Pri tem bodi pozoren, da ostaneta komolca ves čas v višini ramen. (slika2)

3. VAJA: OBRAČANJE PALICE NAD GLAVO IN OB TELO



Palico primi enako kot za prejšnjo vajo. Komolce pokrči tako, da so v liniji z rameni. (slika1) Iz tega položaja potisni palico nad glavo (slika2) in jo nato obrni navzdol. (slika3) Pri tem bodi pozoren, da komolci ostanejo v višini ramen.

4. VAJA: KROŽENJE S PALICO NAPREJ IN PROTI SEBI



Palico primi v širini ramen in jo potegni ob telo. (slika1) Z rokami delaj čim večje kroge naprej. Pri gibanju rok in palice sodeluj z celim telesom. (slika2) Nato zamenjaj smer kroženja.

Vaje s palico stoje

Položaj telesa za izvajanje vaj; stoja, trup vzravnan, stopali razmaknjeni za širino bokov. Izvedemo **10 – 15 ponovitev** posamezne vaje.

5. VAJA: POTISK ROKE VSTRAN



Palico primi na obeh koncih s hrbtne strani. (slika1) S palico izmenično potisni roko čim dlje od telesa. (slika2)

6. VAJA: VLEK PALICE OB HRBTU



Palico primi v širini ramen s hrbtne strani. (slika1) Z obema rokama povleci palico čim višje ob hrbtu navzgor. (slika2)

7. VAJA: NIHANJE Z NOGO NAPREJ IN NAZAJ



Opri se na palico. (slika1) Iztegnjeno nogo potisni naprej (slika2) in nato nazaj. (slika3) Vajo nato ponovi še z drugo nogo.

8. VAJA: ODMIK NOGE VSTRAN



Opri se na palico. (slika 1) Iztegnjeno nogo odrini vstran. (slika 2) Vajo nato ponovi še z drugo nogo.

9. VAJA: PREDKLON



Palico primi v širini ramen s hrbtne strani. (slika1) Z rokami potisni palico nazaj, s telesom se spusti v predklon. Bodi pozoren, da glava ostane v liniji telesa. (slika2)

S palico lahko izvajamo različne raztezne vaje za ramenski obroč, pa tudi vaje za krepitev hrbtnih mišic in vaje za ravnotežje. Pri vajah s palico smo pozorni na **pravilno dihanje, s čimer krepimo prsni koš in vse telo. Pri vsakem gibu vdihnemo skozi nos in nato izdihnemo skozi usta.** Vaje delamo počasi in nežno, brez sunkovitih gibov. Po končanem gibu palico za nekaj sekund zadržimo v končnem položaju. Pri vajah uporabimo palico dolžine 1,2 m.

Vaje izbrali in pripravili:

Cvetka Strajnar dipl. fizioterapevtka
Viktorija Salmič dipl. fizioterapevtka



VAJE S PALICO



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