

Vaje z elastičnim trakom stoje

Položaj telesa za izvajanje vaj; stoja, trup vzravnan, stopali razmaknjeni za širino bokov. Krake elastičnega traku ovijemo okrog obeh rok oziroma tako kot je opisano. Posamezno vajo s trakom ponovimo **6 -10 krat**.

1. VAJA: DVIG ROK NAD GLAVO IN ZA VRAT



Trak ovij okoli obeh rok, širina traku med rokami je enaka širini bokov. (slika1) Obe roki dvigni nad glavo in ju nato pokrči v odročenje, da pride trak za glavo. (slika2 in 3) Ves čas giba bodi pozoren, da vzdržuješ napetost traku.

2. VAJA: DVIG ROKE/OBEH ROK SKOZI ODROČENJE



A)Trak ovij okoli obeh rok, s hrbtne strani. Delovna dolžina traku je širina bokov. (slika1) Izmenično iztegnjeno roko odmakni od telesa in jo dvigni nad glavo. (slika2)

B)Pri tej vaji je začetni položaj rok enak. (slika1) Obe roki hkrati odmakni od telesa, do odročnja. (slika3)

3. VAJA: KROŽENJE Z BOKI



Z obema rokama primi trak s hrbtne strani in dvigni roki v odročenje. (slika1) V tem položaju kroži z boki. Vajo ponovi še z kroženjem v nasprotno stran.

4. VAJA: POČEP S TRAKOM



Z obema nogama stopi na trak. Z vsako roko primi konec traku. (slika 1) Počasi se spusti v počep, roki iztegni naprej. (slika 2)

Vaje z elastičnim trakom sede na stolu

Položaj telesa za izvajanje vaj; sede na stolu, trup vzravnan, nogi razmaknjeni za širino bokov, stopali na tleh. Posamezno vajo s trakom ponovimo **6 -10 krat**.

5. VAJA: DIHALNA VAJA S TRAKOM



Trak namesti čez hrbet in ga spredaj pod rebri križno primi. (slika1) **Pri vdihu skozi nos, razširi prsni koš in trak, pri izdihu skozi usta z rokami zategni trak in hkrati popek potegni proti hrbtenici.** (slika 2)

6. VAJA: DVIG ROKE DIAGONALNO Z ROTACIJO GLAVE

Trak ovij okoli obeh rok. Delovna dolžina traku je širina bokov. (slika1) Izmenično iztegni roko diagonalno nad glavo. Obrni glavo v smeri giba in sledi roki s pogledom. (slika2) **Pri dvigu roke vdihni skozi nos, pri spuščanju roke počasi izdihni skozi usta.**



7. VAJA: POTISK ROKE NAPREJ



Trak namesti čez hrbet in ga spredaj primi ob telesu. (slika1) **A**) Izmenično potisni in iztegni roko naprej. (slika2) **B**) hkrati iztegni obe roki naprej. (slika3)

8. VAJA: VLEK KOLEN NARAZEN



Trak ovij okoli obeh kolen in ga prekrižaj. Krake primi tako, da jih napneš. (slika1) kolena potiskaj narazen, gib zadrži **7 – 10 sekund.** (slika2)

9. VAJA: ODMIK NOGE



Trak v obliki osmice ovij okoli obeh stopal in ga primi tako, da ga napneš. (slika1) Izmenično dvigni pokrčeno nogo od podlage, tako da je koleno v višini kolka in potisni nogo v stran. (slika2)

Vaje z elastičnim trakom so zelo učinkovite za pridobivanje mišične moči. Pri izvedbi vaje, gibanje ves čas nadzorujemo in gib izvajamo počasi (**vaje izvajamo počasi v obe smeri in ne pustimo, da nas elastika potegne nazaj**). Intenzivnost vadbe določamo z izbiro barve traku ali s spreminjanjem delovne dolžine traku (dolžina traku, ki jo bomo raztezali).

Vaje izbrali in pripravili:
Cvetka Strajnar dipl. fizioterapevtka
Viktorija Salmič dipl. fizioterapevtka



VAJE Z ELASTIČNIM TRAKOM



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