

Vaje z utežmi sede na stolu

Položaj telesa za izvajanje vaj; vzravnano sedeč položaj telesa. V vsaki roki držimo utež. **Med posameznimi vajami počivaj 1 minuto.** Med počitkom naredi dihalno vajo.

1. VAJA: UPOGIB KOMOLCA



Obe roki počivata na stegnih. (slika1) **A)** Izmenično približaj eno roko in utež proti rami. (slika2) **B)** Nato vajo ponovi še z obema rokama hkrati. (slika3) Vsako vajo ponovi **6 – 10 krat**.

2. VAJA: IZTEG KOMOLCA V ODROČENJE



Obe roki pokrči na prsni koš. (slika 1) **A)** Izmenično iztegni roko in utež v odročenje. (slika 2) Vajo ponovi **6 – 10 krat**. **B)** Če zmoreš lahko ponoviš vajo še z iztegom obeh rok hkrati. (slika3)

3. VAJA: KROŽENJE V KOMOLCIH



Roki sta pokrčeni ob telesu. (slika1) Z utežmi v rokah riši pred seboj kroge. (slika2) Gib naredi **6 – 10 krat**, nato ponovi kroženje še v drugo stran.

4. VAJA: DVIG ROKE NAD GLAVO



Roki sta pokrčeni ob telesu. (slika1) **A)** Izmenično iztegni roko in utež nad glavo. (slika2) **B)** Nato ponovi vajo še tako, da iztegneš nad glavo obe roki hkrati. (slika3) Vsako vajo ponovi **6 – 10 krat**.

5. VAJA: VSTAJANJE IN SEDANJE NA STOL



Roki sta pokrčeni ob telesu. (slika1) Pri dviganju iz stola iztegni roki naprej (slika2), pri sedanju potegni roki k telesu. Vajo ponovi **6 – 10 krat**.

Vaje z utežmi stoje

Položaj telesa za izvajanje vaj; stabilen stoječ položaj telesa. V vsaki roki držimo utež. **Med posameznimi vajami počivaj 1 minuto.** Med počitkom naredi dihalno vajo.

6. VAJA: OBRAČANJE ROK



Roki sta pokrčeni ob telesu. (slika1) Roki z utežmi obrni navzgor (slika2) in navzdol. (slika3) Vajo ponovi **6 – 10** krat.

7. VAJA: POTEG UTEŽI OB TELESU



Roki visita ob telesu. (slika1) Roki z utežmi potegni ob telesu proti pazduhi. (slika2) Vajo ponovi **6 – 10** krat.

8. VAJA: POTISK KOMOLCEV NAZAJ



Roki sta pokrčeni ob telesu. (slika 1) Oba komolca potisni čim dlje nazaj. (slika 2) Vajo ponovi **6 – 10** krat.

9. VAJA: IZPADNI KORAK NAPREJ



Roki visita ob telesu. (slika1) Z nogo izmenično naredi korak naprej in prenese težo na sprednjo nogo, pri tem stopalo zadnje noge ostane na prstih. V razkoraku se s telesom spusti do položaja, da je koleno sprednje noge nad stopalom, koleno zadnje noge spusti proti tlom. (slika2) Naredi **6 – 10** ponovitev.

Vaje z utežmi so namenjene za krepitev mišic. Pred izvajanjem vaj z utežmi je priporočljivo nekaj minut ogrevanja. Pazimo, da utež ni pretežka (če se pri 10 ponovitvah vaje preveč utrudimo ali med izvajanjem vaje občutimo bolečino, je utež pretežka). Za vaje uporabimo utež teže od 0,5 kg in največ do 2 kg. **Pomembno je, da med izvajanjem vaj ne zadržujemo diha. Splošno pravilo je, da pred začetkom vaje vdihnemo, ob obremenitvi pa izdihnemo.**

Vaje izbrali in pripravili:

Cvetka Strajnar dipl. fizioterapevtka
Viktorija Salmič dipl. fizioterapevtka



VAJE Z UTEŽMI



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