

Vaje z žogo stoje

Položaj telesa za izvajanje vaj; stoja, trup vzravnani, stopali razmaknjeni za širino bokov. Vaje z žogo ponovimo **8 – 12 krat**.

1. VAJA: DVIG ŽOGE NAD GLAVO IN ODKLON TELESA



Žogo primi z obema rokama. (slika1) Roki in žogo iztegni nad glavo, nato obe roki in telo potisni v eno stran. (slika2) Z rokama se vrni v začetni položaj in vajo ponovi na drugo stran. (slika3)

2. VAJA: KROŽENJE Z ŽOGO OKROG TELESA



Žogo drži v desni roki. Roki sta nekoliko v odročanju. (slika1) Žogo pred telesom preprimi v levo roko in nato na hrbtu zopet v desno roko tako, da z žogo krožiš okrog telesa. Kroženje z žogo ponovi še v drugo stran (s preprijemom žoge začneš na hrbtu).

3. VAJA: PREPRIJEMANJE ŽOGE Z ROTACIJO TRUPA



Žogo primi v desno roko. Roki sta v odročanju. (slika1) Z roko v kateri držiš žogo in celim telesom se obrni proti levi roki in žogo preprimi. (slika2) Nato se obrni proti desni roki in znova preprimi žogo. (slika3)

4. VAJA: POČEP Z ŽOGO MED KOLENI



Žogo položi med kolena. (slika1) Spusti se v počep. Pri tem zadrži žogo med kolena in bodi pozoren, da ostaneta kolena nad stopali. Roki iztegni naprej. (slika2)

Vaje z žogo sede

Položaj telesa za izvajanje vaj; sede na stolu, trup vzravnani, nogi razmaknjeni za širino bokov, stopali na tleh. Vaje z žogo ponovimo **8 – 12 krat**.

5. VAJA: STISK ŽOGE MED KOLENI



Žogo položi med kolena. (slika 1) S kolena stisni žogo in stisk zadrži **7 – 10 sekund**. (slika 2)

6. VAJA: IZTEG NOGE IN KROŽENJE S STOPALOM



Žogo položi med kolena. (slika1) Izmenično iztegni desno in levo nogo ter s stopalom iztegnjene noge riši kroge. (slika2)

7. VAJA: DVIG OBEH NOG Z ŽOGO MED GLEŽNJI



Žogo položi med stopali in jo z gležnji zadrži. (slika 1) Z rokama se primi za stol. Dvigni nogi do iztegnjenega položaja in ob kocu giba potegni obe stopali proti sebi. (slika2)

8. VAJA: PREPRIJEMANJE ŽOGE POD KOLENOM



Žogo primi v desno roko. Obe roki dvigni v odročenje. (slika1) V tem položaju dvigni desno pokrčeno nogo in žogo z zunanje strani kolena podaj pod kolenom ter jo preprimi v levo roko. (slika2) Nato dvigni levo pokrčeno nogo in iz odročnja zopet podaj žogo pod kolenom ter jo preprimi v desno roko. (slika3)

9. VAJA: PREDKLON Z ŽOGO



Žogo primi z obema rokama. Nogi nekoliko razmakni. S telesom se spusti v predklon tako, da žoga med nogami doseže tla. (slika1) Žogo z obema rokama potisni naprej do položaja, da začutiš razteg v ramenih in trupu. (slika 2) Nato žogo prikotali nazaj in se dvigni v sedeči položaj.

Z izvajanjem vaj z žogo dosežemo izboljšanje mišične moči, prav tako pa se izboljša tudi ravnotežje, telesna drža in koordinacija. Pri vajah uporabljamo manjšo, mehko žogo, premera 22 - 24cm.

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



VAJE Z MALO ŽOGO



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