

Vaje za ravnotežje in koordinacijo izboljšajo ravnotežje, zmanjšajo strah pred padci, zmanjšajo dejansko število padcev in povečujejo kvaliteto gibanja. Zato je ključnega pomena, da se vaje izvajajo vsaj 2-krat do 3-krat tedensko.

Pri vajah je pomembno, da imate vedno v bližini oporo, v kolikor izgubite ravnotežje (npr. stol, miza).

### 1. VAJA: PETA-PRSTI



Stopi na prste in dvigni roki nad glavo (slika 1). Naredi vdih. Nato z izdihom prenesi težo na pete (slika 2). Vajo ponovi 10-krat.

**Opomba:** Če imate slabo ravnotežje, dvignite roke samo do 90° ali pa jih imejte ob telesu. Lahko se tudi držite za stol.

### 2. VAJA: STOJA NA ENI NOGI



Roki sta prekržani na prsnem košu. Težo telesa prenesi na eno nogo. Drugo nogo pokrči v kolenu. S pokrčeno nogo se ne dotikaj tal ali druge noge. Položaj poskušaj zadržati 45s. Zamenjaj nogo in ponovi vajo.

### 3. VAJA: DOTIK KOLENA



Roki sta iztegnjeni nad glavo ali v predročenu v višini ramen. (slika 1) Dvigni desno koleno in se z rokami počasi dotakni kolena. (slika 2) Položaj zadrži 3 sekunde. Vrni se v začetni položaj in vajo ponovi z levim kolonom. Vajo ponovi 10-krat.

### 4. VAJA: DVIK NOGE NAPREJ - NAZAJ



Roki sta na bokih. Eno nogo dvigni naprej (slika 1) in jo nato iztegni nazaj. (slika 2) Vajo ponovi 5-krat z eno nogo in 5-krat z drugo.

### 5. VAJA: POGLED V STRAN



Eno nogo postavi pred drugo nogo tako, da se peta in prsti dotikajo. Roki sta v odročenu. Počasi obrni glavo in poglej v desno stran (slika 1) ter nato v levo stran. (slika 2) Vajo ponovi 10-krat. Zamenjaj še položaj nog in vajo spet ponovi 10-krat.

## 6. VAJA: DVIG NA PRSTE



Eno nogo postavi pred drugo, peta in prsti se dotikajo, roki sta v odročanju. (slika 1) Roki počasi dvigni naprej nad glavo, se dvigni na prste in položaj zadrži 3s. (slika 2) Spusti se v začetni položaj in vajo ponovi 10-krat. Zamenjaj nogi in znova naredi 10 ponovitev vaje.

## 7. VAJA: ODMIK NASPROTNE ROKE IN NOGE



Istočasno počasi odmakni v stran od telesa nasprotno nogo in roko. Popek nežno potegni navznoter proti hrbtenici in položaj zadrži za 3 s. Vajo ponovi 10-krat za eno diagonalo (slika 1) in 10-krat za drugo. (slika 2)

## 8. VAJA: DOTIKANJE NOSU



**Slika 1:** Stopali postavi skupaj. S kazalci se izmenično dotikaj nosu. Vajo ponovi 10-krat. **Zapri oči** in vajo ponovi še 10-krat.

**Slika 2:** Nogi postavi eno pred drugo. S kazalci se izmenično dotikaj nosu. Vajo ponovi 10-krat. **Zapri oči** in vajo ponovi še 10-krat za drugo nogo.

**Slika 3:** Stoja na eni nogi. S kazalci se izmenično dotikaj nosu. Vajo ponovi 10-krat z eno nogo in 10-krat z drugo nogo. **Zapri oči** in vajo ponovi še 10-krat z vsako nogo.

Vaje izbrali in pripravili:

**Cvetka Strajnar** dipl. fizioterapevtka

**Viktorija Salmič** dipl. fizioterapevtka



# VAJE ZA RAVNOTEŽJE IN KOORDINACIJO



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

Mobitel: 041 645 450, 031 380 714

E-mail: [koronarni.klub.brezice@gmail.com](mailto:koronarni.klub.brezice@gmail.com)

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

FB stran: Koronarni klub Brežice