**PROGRAM VADBE DOMA :**

**OGREVALNE VAJE PO SEGMENTIH: (6-8- ponovitev/vajo)**

1. **VRAT:**
* **Nagib glave naprej-nazaj (nazaj rahlo!!)**
* **Zasuk glave levo-desno**
* **Nagib glave v stran**
* **Pogled pod pazduho levo-desno** 
1. **RAMENA:**
* **Kroženje z rameni naprej in nazaj**
* **Potisk ramen in prsnega koša naprej in nazaj ter glave**
* **Dvig ramen in spust**

 ** **

1. **TRUP:**
* **Zasuk trupa v stran z rokami na ramenih**
* **Odkloni trupa v stran z rokami nad glavo ali s palico**
* **Globok predklon trupa dol (izravnava počasi in postopno)**

**  **

1. **NOGE:**
* **Izpadni korak naprej**
* **Izpadni korak v stran**
* **Dvig na prste**

****  ****  

1. **ZAPESTJA:**
* **Upogib zapestja gor in dol**
* **Kroženje v zapestjih**
* **Močan stisk pesti in izteg dlani**

** **

****

**1. VAJA**

**Iztegnemo roke naprej v višini ramen, glavo spustimo naprej dol (IZDIH), iztegnemo roke za hrbtom nazaj in jih rahlo potisnemo gor, glavo rahlo nagnemo nazaj (VDIH)**- potisnemo prsni koš naprej**.**

** **

****

**2.VAJA**

**Pesti eno pred drugo postavimo na sprednji del brade. S pestmi izvedemo potisk nazaj, ter hkrati potisk z glavo naprej. Potisnemo (izdih) in nato sprostimo (vdih).**

 **3.VAJA: **

**Prepletemo prste rok ter dlani postavimo za glavo (prekrijemo izbočen del lobanje), komolci so postavljeni v stran. Izvedemo potisk z rokami naprej ter nasprotni pritisk z glavo v dlani. Potisnemo (izdih) in nato**

 **sprostimo (vdih).**

**4.VAJA: UPOGIB KOMOLCEV Z UTEŽJO**

**V dlaneh držimo uteži. Stojimo v širini bokov. Izvedemo upogib v komolcih (izdih) ter sprostimo v rahel izteg (vdih).**



**5.VAJA: IZTEG KOMOLCEV Z UTEŽJO ZA HRBTOM V PREDKLONU**

**V dlaneh držimo uteži. Izvedemo rahel predklon trupa z zravnanim ledvenim delom. V začetnem položaju so komolci pokrčeni kot kaže slika (vdih). Izvedemo izteg v komolcih z rokami za hrbtom (izdih).**



**6.VAJA: ZUNANJA IN NOTRANJA ROTACIJA V RAMENIH Z UTEŽMI**

**Stojimo v širini bokov. V rokah držimo uteži. Z eno ali obema hkrati izvajamo zunanjo in notranjo rotacijo kot kaže slika. Dihamo enakomerno!**

 **7.VAJA: UPOGIB IN IZTEG V KOLKU**

**Stoje, brez ali z oporo, iztegnemo nogo naprej (zadržimo položaj 3 sekunde) ter nato nazaj (zadržimo položaj 5 sekund). Dihamo sproščeno!**

****

**8.VAJA: UPOGIB KOLKA V PRAVEM KOTU V RAVNOTEŽNEM POLOŽAJU (3 krat z vsako nogo)**

**Izvedemo upogib kolka do pravega kota kot kaže slika. Držimo položaj 5 do 10 sekund, nato ponovimo z drugo nogo. Za večjo intenzivnost se povzpnemo še na prste medtem ko držimo položaj.**

****

**9.VAJA: STOPANJE NA PRSTE IN PETE**

**Z rokami prostimi ob telesu se izmenično dvigujemo na prste in pete. Sproščeno dihamo.**

**10.VAJA: ODMIK IN PRIMIK V KOLČNEM SKLEPU**

**Z rokami v odročenju za boljše ravnotežje ali v opori izvajamo odmik in primik noge v kolku (zibanje levo in desno) s tem, da v vsakem položaju poskušamo zadržati 3 sekunde.**

****

**11.VAJA: VSTAJANJE S STOLA**

**Vstajamo s stola kot je prikazano na sliki. Z rokami se opiramo na stegna! Pazimo na zravnano hrbtenico!**

** **

**Vaje izvajamo 3 krat tedensko.**

**Namesto uteži lahko uporabimo plastenke z vodo ali s peskom.**

**Želim Vam veliko užitkov in kmalu na snidenje.**

**Športen pozdrav, Tanja.**