



Ta projekt delno financira Evropska unija.



## SKLOP GIMNASTIČNIH VAJ NA STOLU

GIMNASTIČNA VAJA	IZVEDBA
<p>OGREVANJE: TEK Z DVIGOVANJEM KOLEN S POMOČJO STOLA</p> 	<p><b>ZAČETNI POLOŽAJ:</b> vzravnani trup, rahlo nagnjen nad stol, opora na rokah, desno koleno pokrčeno in dvignjeno do naslonjala stola.</p> <p><b>IZVEDBA:</b> izmenično v skipping tempu dvigujemo levo in desno koleno. Opozarjamo na nagib naprej in oporo na naslonjalu stola.</p> <p><b>ŠT. PONOVIČEV:</b> 20 x zamenjamo koleno</p> <p><b>NAMEN:</b> vaja dviguje srčni utrip in pripravlja skočni, kolenski in kolčni sklep na kasnejše obremenitve. Funkcionalna vaja.</p>
<p>OGREVANJE: POČEP ZA STOLOM</p> 	<p><b>ZAČETNI POLOŽAJ:</b> stojimo rahlo razkoračno korak stran od stola, soročni prijem za stol, težišče telesa je pomaknjeno rahlo naprej.</p> <p><b>IZVEDBA:</b> vdihnemo in se z izdihom spustimo v čep, predstavljamo si, da sedamo na stol – spustimo se do pravega kota v kolenu, kolena v čepu ne smejo segati preko prstov na nogi.</p> <p><b>ŠT. PONOVIČEV:</b> 10 x</p> <p><b>NAMEN:</b> vaja razteza mišice zadnjice in zadnjo stran stegen, krepi pa sprednje stegenske mišice.</p>
<p>STOPANJE NA STOL IN Z NJEGA</p>	<p><b>ZAČETNI POLOŽAJ:</b> stoja snožno pred stolom, z rokami v bokih.</p> <p><b>IZVEDBA:</b> stopamo na stol in dol s stola, najprej z desno, nato z levo nogo. Tempo prilagodimo višini stola in sposobnostim vadečih. <b>ŠT. PONOVIČEV:</b> 10 x pričenno z desno in 10 x z levo nogo.</p> <p><b>NAMEN:</b> krepitev mišic nog in zadnjice, funkcionalna vaja.</p>
<p>ODPIRANJE PRSNEGA KOŠA IN RAZTEZANJE VRATNE HRBTENICE</p> 	<p><b>ZAČETNI POLOŽAJ:</b> sedimo vzravnano, popolnoma ob naslonjalu stola v širokem razkoraku, stopala sledijo liniji kolena in so obrnjena navzven, roki sklenjeni na tilniku, komolci široko narazen.</p> <p><b>IZVEDBA:</b> vdihnemo in z izdihom predklonimo glavo (glavo lahko rahlo potisnemo naprej z dlanmi) in približamo komolce. Z vdihom ponovno dvignemo glavo in razširimo komolce.</p> <p><b>ŠT. PONOVIČEV:</b> 10 x</p>

<p><b>RAZTEZANJE PRSNI MIŠIC IN RAMENSKEGA OBROČA PO DIAGONALI</b></p> 	<p>NAMEN: glej naslov vaje</p> <p>ZAČETNI POLOŽAJ: sedimo vzravnano na stolu v širokem razkoraku, stopala sledijo liniji kolena in so obrnjena navzven, roki sproščeni spredaj</p> <p>IZVEDBA: desno roko iztegnemo ob desnem kolenu in ga zunanjim delom dlani in zapestja rahlo pritisnemo navzven. Vdhnemo in ob izdihu dvignemo levo roko diagonalno navzgor, zasukamo tudi glavo in s pogledom sledimo gibu. Zadržimo položaj za vdih in izdih in vrnemo v začetni položaj. Ponovimo na drugo stran.</p> <p>ŠT. PONOVIŠEV: 2 x na vsaki strani</p> <p>NAMEN: glej naslov vaje.</p>
<p><b>RAZTEZANJE SPODNJEGA IN ZGORNJEGA DELA HRBTA TER MIŠIC ZADNJICE.</b></p> 	<p>ZAČETNI POLOŽAJ: sedimo vzravnano, desno nogo dvignemo in iztegnemo naprej, nato jo pokrčimo in naložimo nad levo koleno. Roki sklenemo v predročanju, dlani obrnemo navzven.</p> <p>IZVEDBA: globoko vdihnemo in z izdihom pričnemo z dlanmi potiskati naprej, s popkom pa proti stegnom. V skrajni fazi za trenutek zadržimo, nato pa z vdihom vrnemo v začetni položaj.</p> <p>ŠT. PONOVIŠEV: 2x na vsaki strani.</p> <p>NAMEN: glej naslov vaje.</p>
<p><b>KROŽENJE Z ROKAMA NAZAJ</b></p> 	<p>ZAČETNI POLOŽAJ: sedimo vzravnano ob naslonjalu stola v širokem razkoraku, stopala sledijo liniji kolena in so obrnjena navzven, roki vzročeni, pogled usmerjen naravnost naprej.</p> <p>IZVEDBA: vdihnemo in z izdihom roki zakrožita nazaj. Nazaj nagnemo tudi glavo (pogledamo za dlanmi). Ko se roki pričneta spuščati, tudi glavo vračamo v začetni položaj. ŠT. PONOVIŠEV: 5x</p> <p>NAMEN: raztezanje ramenskega obroča in krepitev hrbtnih mišic, odgovornih za pokončno držo.</p>
<p><b>ZASUK HRBTENICE V SEDU</b></p> 	<p>ZAČETNI POLOŽAJ: sedimo vzravnano na stolu v širokem razkoraku, stopala sledijo liniji kolena in so obrnjena navzven, roki sproščeni počivata v naročju.</p> <p>IZVEDBA: vdihnemo in se ob vdihu močno vzravnamo navzgor, kot bi rasli. Začnemo izdihovati in sukati hrbtenico v levo, dena roka se nasloni na zunanjo stran levega kolena, leva pa odpre diagonalno navgor, pogled ji sledi.</p>

	<p>V skrajnem položaju ponovno vdihnemo in z izdihom vrnemo v začetni položaj. Ponovimo na drugo stran.  <b>ŠT. PONOVIŠEV:</b> 2x na vsaki strani  <b>NAMEN:</b> povečati gibljivost hrbtenice v zasuku in ohranjati gibljivost ramenskega obroča.</p>
<p><b>KROŽENJE Z NOGAMA NAVZVEN IN NAVZNOTER (S PRSTI PO TLEH ALI RAHLO NAD TLEMI- ZAHTEVNEJŠE)</b></p> 	<p><b>ZAČETNI POLOŽAJ:</b> opora na stolu ležno spredaj, zadnjica je naslonjena na rob stola, težišče telesa gre skozi ramenski obroč in roke (večina teže telesa je na rokah, nekaj na zadnjici). Položaj ne sme biti uleknjen, prav tako se ne smemo pogrezniti v ramena – glava je potegnjena močno navzgor iz ramen (primerjaj položaja s prve in druge slike, kaj opaziš??)  <b>IZVEDBA:</b> opremo se na dlani,, vdihnemo in z izdihom pričnemo s palcema risati kroge po tleh, najprej navzven z obema nogama, nato navznoter. Ko med kroženjem pridemo do faze, da se nogi pokrčita v kolenu, moramo biti pozorni, da ne obračamo kolen navznoter, temveč jih obrnemo navzven in se v bližini stola dotaknemo s petama. Takrat se izdih konča, ponovno vdihnemo in začnemo risati drugi krog. Ponovimo enako v obratno smer.  <b>ŠT. PONOVIŠEV:</b> 5x v vsako smer  <b>NAMEN:</b> krepitev rok, ramenskega obroča, trebuha in stegen.</p>
<p><b>TRICEPS SKLECA OB STOLU</b></p> 	<p><b>ZAČETNI POLOŽAJ:</b> opora na stolu ležno spredaj, zadnjica je naslonjena na rob stola, težišče telesa gre skozi ramenski obroč in roke.  <b>IZVEDBA:</b> vdihnemo in z izdihom pričnemo krčiti roke v komolcih in spuščati boke proti tlam, pogled je usmerjen naravnost naprej. Komolcev ne smemo odpirati navzven, temveč se pomikajo nazaj v širini trupa. V položaju na sliki dve ponovno vdihnemo in s pomočjo izdiha dvignemo navzgor, pri čemer zadnjice ne naslonimo nazaj na stol, temveč nadaljujemo z vajo v opori ležno spredaj na rokah.  <b>ŠT. PONOVIŠEV.</b> 10 x  <b>NAMEN:</b> krepitev mišic na zadnji strani nadlahti (triceps).</p>