

Kondicijske vaje in telesna aktivnost med okrevanjem

VAJE SEDE NA STOLU

1. Primemo se za stol, sočasno dvignemo kolena, nato noge spustimo na tla.



2. Roke visijo ob telesu. Iztegnemo levo nogo in se s prsti desne roke skušamo dotakniti prstov leve noge. Nato nogo položimo na tla in se vzravnamo. Vajo delamo izmenično.



3. Primemo se za stol, sočasno iztegnemo kolena, nato noge spustimo na tla.



4. Roke visijo ob telesu. Iztegnjeno levo roko dvignemo nad glavo, desna ostane ob telesu. Z rokami sočasno zamahnemo 2-krat nazaj (izmenično).



VAJE STOJE

1. Roke visijo ob telesu. Iztegnemo jih, jih dvignemo nad glavo in dvakrat zamahnemo nazaj. Sočasno stopamo na prste. Nato roke vrnemo v prvotni položaj.



2. Iztegnjene roke dvignemo nad glavo, nato naredimo odklon zgornjega dela telesa, dvakrat v levo in dvakrat v desno.



3. Noge so skupaj. Levo roko iztegnemo naprej, desno nazaj. Nihamo z rokami in pri tem rahlo upogibamo kolena.



4. Stojimo v rahlem razkoraku, roke sklenemo na zatilju. Zgornji del telesa obračamo dvakrat v levo, dvakrat v desno.



5. Noge so skupaj, roke v odročanju. Z levo nogo stopimo naprej in nanjo prenesemo težo telesa. Desno koleno je iztegnjeno. Z rokami zamahnemo dvakrat nazaj, nato se vrnemo v izhodiščni položaj. Vajo delamo izmenično.



VAJE SEDE NA BLAZINI

1. Noge so skupaj, z rokami se opremo na blazino (zadaj). Noge iztegnemo, jih dvignemo, prenesemo na levo in spustimo na blazino. Nato jih dvignemo in prenesemo v desno.



2. Še vedno smo oprti na blazino. Noge skrčimo. Medenico dvigujemo od podlage.



3. Ostanemo v istem položaju, s skrčenimi kolena nihamo v levo in v desno do podlage.



4. Z rokami se opremo na blazino (zadaj), noge iztegnemo. Nato obe nogi skrčimo, ju iztegnemo navzgor in položimo nazaj na podlago.



5. Ostanemo v istem položaju. Noge skrčimo in glavo približamo h kolonom. Nato noge iztegnemo in se vzravnamo (izprismo).



2. Skrčimo noge, objamemo kolena in jih približamo glavi. Nato se vrnemo v prvotni položaj s skrčenimi nogami.



3. Roke so ob telesu, iztegnjene noge nekoliko dvignemo in strižemo z njimi.



4. Noge skrčimo, roke sklenemo na zatilju. Približamo levo koleno in desni komolec, pri tem dvignemo glavo od podlage. Vajo delamo izmenično.



5. Skrčimo noge in posnemamo vožnjo kolesa. Kolo vozimo pol minute.



VAJE LEŽE NA HRBTU

1. Noge so iztegnjene, roke so ob telesu. Iztegnjene noge dvignemo, razmaknemo, približamo skupaj in vrnemo v izhodiščni položaj.

