

RAMENSKI OBROČ

VAJE ZA KREPITEV MIŠIČNE MOČI

1. PROTRAKCIJA IN RETRAKCIJA RAMEN

Stojte vzravnan in obe roke iztegnite pred sebe. Roke potisnite naprej predse kakor, da bi se želeli dotakniti nasprotne stene nato povlecite lopatice skupaj in navzdol. Bodite pozorni, da ramen ne dvigujete k ušesom in ne krčite komolcev. Gibanje izhaja iz vaših lopatic.



2. ODMIK ROK Z ELASTIČNIM TRAKOM

Stojte vzravnan in roke iztegnite naprej pred sebe. Trak naj bo že v začetni poziciji rahlo napet. Povlecite trak narazen. Bodite pozorni, da je trak enakomerno raztegnjen in ramen ne dvigujete navzgor. Palce usmerite proti stropu. Vajo izvajate na tisti višini, kjer ste jo sposobni izvesti brez kompenzatorjih gibov (dvig ramena).



3. DVIG ROK Z ELASTIČNIM TRAKOM

Stojte vzravnan in med dlanmi držite napet elastičen trak, palci bodo obrnjeni navzgor proti stropu. Počasi dvigujete roke navzgor proti stropu in ob tem ves čas ohranjate enako napetost elastičnega traku. Ne dvigujete ramen proti ušesom. Vajo izvajate do tiste višine, kjer ste jo sposobni izvesti brez kompenzatorjih gibov (dvig ramena).



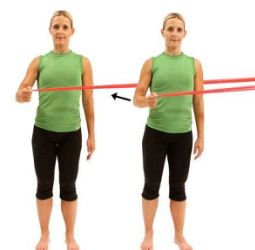
4. NOTRANJA ROTACIJA Z ELASTIČNIM TRAKOM

Trak zataknete okoli stabilnega dela pohištva ali kljuke na vratih. En konec traku primite in se postavite bočno glede na smer traka, tako da je trak na vaši zunanji strani. Pokrčite komolec, da je kot v komolcu 90° in je podlaket usmerjena naravnost naprej. Komolec je za eno pest oddaljen od vaših bokov. Počasi usmerite podlaket proti upor elastike k vašemu trebuhu. Pazite, da je komolec vas čas v enaki poziciji in se ne odmika od bokov.



5. ZUNANJA ROTACIJA Z ELASTIČNIM TRAKOM

Trak zataknete okoli stabilnega dela pohištva ali kljuke na vratih. En konec traku primite in se postavite bočno glede na smer traka, tako da je trak na vaši notranji strani. Pokrčite komolec tako, da je kot v komolcu 90° in je podlaket usmerjena naravnost naprej. Komolec je za eno pest oddaljen od vaših bokov. Počasi usmerite podlaket proti upor elastike v stran od vašega trebuha. Pazite, da je komolec vas čas v enaki poziciji in se ne odmika od bokov.



PROGRAM VADBE DOMA

CENTER ZDRAVJA OLIMIA



Terme Olimia

VAJE RAZTEGA

1. PRIMIK ROK

Sedite vzravnan, hrbtenica je v nevtralnem položaju. Roke iztegnite pred seboj in jih pokrčite tako, da bo kot v komolcu 90° in dlani obrnjene druga proti drugi. Lopatice potisnite nazaj in navzdol proti zadnjici. Približajte komolce in dlani skupaj. Nato dvignite roke tako visoko, da še ohranjate stik med komolci in dlanmi in občutite razteg med lopaticami. Položaj zadržite 10-20 s nato roke počasi razmaknite.



2. IZTEG RAMEN S PALICO

Stojte poravnano, komolce iztegnite in z obema rokama primite palico za telesom. Počasi pomikajte palico nazaj, v stran od telesa.



3. KRČENJE KOMOLCEV S PALICO

Stojte poravnano in z obema rokama za seboj primite palico. Počasi pričnite krčit komolce tako, da palica potuje po vašem hrbtu navzgor proti lopaticam. Bodite pozorni na to, da so lopatice ves čas usmerjene navzdol proti zadnjici in gib izvajajte samo v komolcih in ne v ramenih.

