



**SPLETNA KNJIŽICA  
TELESNIH VAJ  
ZA STAREJŠE ODRASLE**

*Jasna Lavrenčič, prof. šp. vzg., in prof. dr. Damir Karpljuk*



Izdal:

*Inštitut za varovanje zdravja Republike Slovenije*

Spletni naslov:

<http://www.ivz.si>

Avtorja besedila:

*Jasna Lavrenčič, prof. šp. vzg., in prof. dr. Damir Karpljuk*

Jezikovni pregled:

*Mitja Vrdelja*

Oblikovanje:

*Andreja Frič*

Fotografije:

*Prof. dr. Damir Karpljuk*

Ljubljana, avgust 2010

Spletna knjižica telesnih vaj je dostopna na spletni strani Inštituta za varovanje zdravje Republike Slovenije:

<http://www.ivz.si>

Avtorja besedila in fotografij o telesnih vajah se strinjata z objavo spletne knjižice na spletni strani Inštituta za varovanje zdravja Republike Slovenije.

## KAZALO

PREDGOVOR.....	4
PRED VADBO .....	4
NAVODILA ZA RAZTEZNE VAJE (R):.....	4
NAVODILA ZA KREPILNE VAJE (K):.....	4
1. VAJA: POTISK VRATU OB TLA (K) .....	5
2. VAJA: POTISK KOMOLCEV OB TLA (K) .....	5
3. VAJA: IZMENIČNO DOSEGANJE »OBLAKOV« (K) .....	5
4. VAJA: TEPTANJE PO ZRAKU (K) .....	6
5. VAJA: STRIŽENJE PO ZRAKU (K).....	6
6. VAJA: PEST NA PEST IZTEGNJENO (K) .....	7
7. VAJA: POTISK GLAVE V STRAN (K) .....	7
8. VAJA: ČELNI UPOR (K).....	7
9. VAJA: PEST NA PEST POKRČENO (K) .....	7
10. VAJA: PRAVOKOTNIK (R).....	8
11. VAJA: »S»DLANI (K).....	8
12. VAJA: PRSTNA BITKA (K).....	8
13. VAJA: VRATNI RAZTEG (R).....	8
14. VAJA: PRSTNI SPREHOD (K) .....	9
15. VAJA: DVIG ZADNJICE (K).....	9
16. VAJA: STISK LOPATIC (R).....	9
17. VAJA: ROKOVANJE NA HRBTU (R) .....	10
18. VAJA: ZAKLON (K).....	10
19. VAJA: IZMENIČNO DVIHOVANJE ROK IN NOG (K).....	10
20. VAJA: STOLČEK – GRBA (R) .....	11
21. VAJA: RAZTEG PRSNEGA PREDELA (R).....	11
22. VAJA: VRAT MED RAMENI (K).....	11
23. VAJA: ČELNI UPOR STOJE (K).....	11
24. VAJA: KOMOLCI NARAZEN – SKUPAJ (R).....	12
25. VAJA: KROŽENJE S KOMOLCI (VAJA ZA GIBLJIVOST).....	12
26. VAJA: »T«ROK (R) .....	12
27. VAJA: PREMİK RAMEN NAZAJ – NAPREJ (R) .....	13
28. VAJA: VDAM SE (R).....	13
29. VAJA ZASUK SEDE (R).....	13
30. VAJA: IZTEGOVANJE ROK SEDE (R) .....	14
31. VAJA: VSTAJANJE S STOLA (K).....	14
32. VAJA: POČEP OB STOLU (K).....	14
33. VAJA: ODMİK NOGE V STRAN S PRSTI, OBRNENIMI PROTI PODLAGI (K).....	15
34. VAJA: ODMİK NOGE V STRAN S PRSTI, OBRNENIMI NAVZGOR (K).....	15
35. VAJA: DVIG IZTEGNJENE NOGE NAPREJ (K).....	15
36. VAJA: DVIG IZTEGNJENE NOGE NAZAJ (K).....	15
37. VAJA: DVIG NOGE SEDE (K).....	16
38. VAJA: STOJA NA ENI NOGI (VAJA ZA RAVNOTEŽJE).....	16

## Predgovor

S staranjem posameznik izgublja mišično moč - 20. do 70. leta izgubi 5 kg mišic. Poleg tega hrbtenica postaja trda, sklepi vse manj gibljivi. Vendar se s pomočjo redne telesne dejavnosti lahko tudi v zrelejših letih ohranijo telesne sposobnosti in spretnosti, ki so potrebne pri vsakodnevnih opravilih in aktivnostih, po drugi strani pa telesna dejavnost vpliva tudi na posameznikovo počutje, na občutek dobrega zdravja in na splošno zadovoljstvo z življenjem. Če želi posameznik živeti neodvisno od drugih, mora ohraniti sposobnost, da za različna opravila poskrbi sam. Njegovo telo se mora tako sklanjati, dvigati, nositi bremena in se brez večjega napora premikati. S pomočjo redne telesne dejavnosti lahko posameznik svoje telo ohrani močno in gibljivo.

V nadaljevanju so prikazane vaje, ki se lahko izvajajo doma, nekatere pa tudi na prostem v naravi. Vse kar potrebujemo so: primerna obleka in obutev ter mehka podloga, nekatere vaje pa se izvajajo tudi sede oziroma stoje ob stolu. Vadi naj se po malem, vendar redno in večkrat na dan.

Jasna in Damir

## Pred vadbo

Od zadnjega večjega obroka hrane do vadbe naj mineta vsaj dve uri. Pred začetkom vadbe se umirimo in osredotočimo na občutke, ki jih bomo med njo zaznavali v telesu. Z vajami si nikakor ne smemo poslabšati zdravstvenega stanja, zato tekmuje le sami s seboj in vadbo stopnjujemo po navodilih. Pred, med in po vadbi poskrbimo za vnos tekočin. Če med vadbo kjerkoli v telesu občutimo močnejšo bolečino, z vadbo takoj prenehamo.

## Navodila za raztezne vaje (R):

- Raztezamo določeno mišico ali mišično skupino, najbolje prek enega sklepa.
- Med razteznimi vajami diha ne zadržujemo, temveč dihamo sproščeno.
- Če se v raztegnjenem položaju počutimo stabilno in sproščeno, se lahko v njem zadržujemo dlje časa, tudi do 30 sekund.
- Raztezamo se le toliko, da ne začutimo bolečin. V razteznem položaju se ne gugamo ali suvamo prek možnega obsega giba.
- Vsako raztezno vajo ponovimo 3- do 4-krat.

## Navodila za krepilne vaje (K):

- Med vajami dihamo sproščeno in ne zadržujemo diha. Ob naporu izdihnemo.
- Obremenitev povečamo šele takrat, ko imamo dovolj mišične moči za vsaj deset zaporednih koordiniranih in lepo povezanih ponovitev.
- Če smo slabše telesno pripravljene, ne uporabljamo dodatnih uteži in gibe manjkrat ponovimo, lahko tudi manj kot 10- krat.
- Vsako vajo delamo v dveh do treh zaporednih sklopih, ki obsegajo od 8 do 12 ponovitev. Med sklopi se spočijemo.
- Ko napredujemo, ne povečujemo števila sklopov, temveč teža bremena oziroma dolžino ročic (iztegnjene noge).

Vse vaje lahko izvajamo z utežmi. Če vadba ni vodena, je priporočena izhodiščna obremenitev okoli 0,5 kg, obremenitev pa lahko povečamo do največ 2 kg.

### 1. vaja: POTISK VRATU OB TLA (K)

**Opis vaje:** Ležimo na hrbtu. Križ je pritisnjen ob blazino, tako da med zgornjim delom hrbta in zadnjico ni »luknje«. Noge so pokrčene, stopala so na tleh. Roke so ob telesu. Z vratnimi mišicami pritisnemo ob tla in zadržimo 3 - 5 sekund. Nato popustimo. Vajo ponovimo 8-krat.

**Opozorilo** Križ mora biti ves čas pritisnjen ob tla!

**Namen:** Vaja je namenjena krepitevi vratnih mišic.



### 2. vaja: POTISK KOMOLCEV OB TLA (K)



**Opis vaje:** Ležimo na hrbtu. Križ je pritisnjen ob blazino, tako da med zgornjim delom hrbta in zadnjico ni »luknje«. Noge so pokrčene, stopala so na tleh. Nadlaket je tesno ob telesu, komolca sta pod pravim kotom. Dlani so oblikovane v zapestje, vendar ju ne stiskamo. Moč usmerimo v komolce, ki jih

potiskamo k tlom. Pri tem pazimo, da je križ še vedno pritisnjen ob tla. V tem položaju držimo 5 sekund, nato popustimo. Vajo ponovimo 5-krat.

**Namen:** Vaja je namenjena krepitevi mišic ramenskega obroča, mišic nadlahti (triceps, biceps) in mišic hrbta.

### 3. vaja: IZMENIČNO DOSEGANJE »OBLAKOV« (K)

**Opis vaje:** Ležimo na hrbtu. Križ je pritisnjen ob blazino, tako da med zgornjim delom hrbta in zadnjico ni »luknje«. Noge so pokrčene, stopala so na tleh. Iztegnjene roke dvignemo v zrak. Pri izvajanju vaje najprej dvignemo desno roko višje od leve, zadržimo 3 sekunde, nato ponovimo enako z levo roko in prav tako zadržimo 3 sekunde. En cikel vaje šteje eno menjavo (desna, leva). Naredimo 8 ciklov.



**Namen:** Vaja je namenjena krepitevi mišic ramenskega obroča in prsnih mišic.

#### 4. vaja: TEPTANJE PO ZRAKU (K)



**Opis vaje:** Ležimo na hrbtu. Križ imamo pritisnjen ob blazino. Noge so pokrčene. Roke so iztegnjene in za približno 3 cm dvignjene od tal. Počasi začnemo z rokami izmenično »teptati« po zraku. To delamo brez premora, dokler ne pridemo do vzročnja. Nato počasi teptamo po zraku nazaj do začetnega položaja.

Vajo ponovimo 5-krat, vmes pa naj bo 10 sekund odmora.

**Namen:** Krepitev trebušnih mišic in mišic ramenskega obroča.

#### 5. vaja: STRIŽENJE PO ZRAKU (K)

**Opis vaje:** Ležimo na hrbtu. Križ je pritisnjen ob blazino. Roke so stegnjene ob telesu in za približno 3 cm dvignjene od tal. Počasi začnemo striči po zraku, kot bi hoteli rezati zrak. To ponavljamo, dokler ne pridemo do vzročnja, nato pa se počasi vračamo v prvotni položaj. Vajo ponovimo 5-krat, vmes naj bo 10 sekund odmora.

**Namen:** Vaja je namenjena krepitvi trebušnih mišic in mišic ramenskega obroča.



## 6. vaja: PEST NA PEST IZTEGNJENO (K)



**Opis vaje:** Ležimo na hrbtu. Križ je pritisnjen ob blazino. Iztegnjene roke dvignemo v zrak in z dlanmi oblikujemo pesti. Pesti pritisnemo eno ob drugo in »merimo moč« oziroma preizkušamo, katera roka je močnejša. Tako držimo 5 - 8 sekund, nato roki zamenjamo. To pomeni en cikel. Naredimo 3 cikle.

**Namen:** Vaja je namenjena krepitvi trebušnih mišic, prsnih mišic in ramenske mišice trapezius.

## 7. vaja: POTISK GLAVE V STRAN (K)

**Opis vaje:** Ležimo na hrbtu. Križ je pritisnjen ob blazino. Ena roka je ob telesu, dlan druge roke pa položimo na lice iste strani telesa. Z dlanjo poskušamo pritisniti glavo ob blazino, z vratnim delom pa se ji upiramo. V takem položaju držimo 5 - 8 sekund, nato zamenjamo dlani.



**Namen:** Krepitev vratnih mišic.

## 8. vaja: ČELNI UPOR (K)



**Opis vaje:** Ležimo na hrbtu. Križ je pritisnjen ob blazino. Roke so v kolenih pokrčene, stopala so na tleh. Roke sklenemo in jih položimo na čelo. Z rokami potiskamo čelo proti tlam, glava pa se upira. Držimo 5 - 8 sekund, nato popustimo. Vajo 8-krat ponovimo.

**Namen:** Krepitev mišic ramenskega obroča in vratnih mišic.

## 9. vaja: PEST NA PEST POKRČENO (K)

**Opis vaje:** Ležimo na hrbtu. Križ je pritisnjen ob blazino. Noge so pokrčene, stopala so na tleh. Dlani oblikujemo v pesti in jih položimo pod brado. Z glavo poskušamo premakniti pesti, te pa se nam upirajo. V tem položaju zadržimo 3 - 5 sekund. Vajo ponovimo 8-krat.

**Namen:** Krepitev vratnih mišic.



## 10. vaja: PRAVOKOTNIK (R)



**Opis vaje:** Ležimo na hrbtu. Križ je pritisnjen ob blazino. Noge so pokrčene, stopala so na tleh. Roke oblikujemo v obliko pravokotnika. Počasi zasukamo roke v desno stran, zadržimo 5 sekund, nato pa še v levo stran, kjer prav tako zadržimo 5 sekund. Nato se počasi vrnemo v prvotni položaj. Tak cikel ponovimo



5-krat.

**Namen:** Raztezanje hrbtnih mišic in mišic ramenskega obroča.

## 11. vaja: S »DLANI (K)

**Opis vaje:** Ležimo na hrbtu. Križ je pritisnjen ob blazino. Noge so pokrčene, stopala so na tleh. Roke pokrčimo, tako da z dlanmi oblikujemo črko. Roke potiskamo eno ob drugo. V tem položaju zadržimo 5 sekund. Vajo ponovimo 8-krat.

**Namen:** Krepitev prsnih mišic in mišic rok.



## 12. vaja: PRSTNA BITKA (K)



**Opis vaje:** Ležimo na hrbtu. Križ je pritisnjen ob blazino. Noge so pokrčene, stopala so na tleh. Roke pokrčimo, tako da se prsti med sabo zapnejo. Roki vlečeta vsaka v svojo smer, naloga prstov pa je, da ne popustijo. V tem položaju zadržimo 5 sekund. Vajo 5-krat ponovimo.

**Namen:** Krepitev mišic rok, predvsem mišic nadlahti in krepitev prsnih mišic.

## 13. vaja: VRATNI RAZTEG (R)

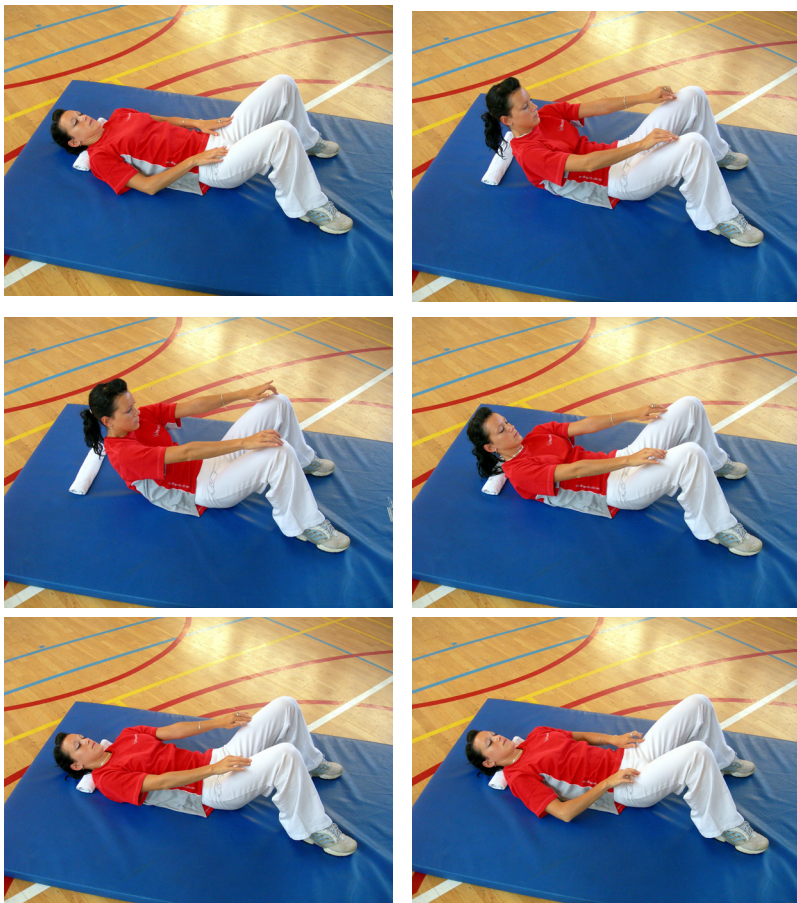
**Opis vaje:** Ležimo na hrbtu. Križ je pritisnjen ob blazino. Noge so pokrčene, stopala so na tleh. Desna roka je ob telesu, z levo roko se primemo za desno uho in glavo pritisnemo ob levo ramo, dokler ne začutimo raztega na nasprotni strani. Enako ponovimo tudi z desno roko. Vajo ponovimo 3-krat.

**Namen:** Raztezanje vratnih mišic.





#### 14. vaja: PRSTNI SPREHOD (K)



**Opis vaje:** Ležimo na hrbtu. Križ je pritisnjen ob blazino. Noge so pokrčene, stopala so na tleh. Roke položimo na boke. Počasi se s prsti začnemo vzpenjati proti kolenom, dokler ne dosežemo vrha kolen. Nato se počasi spuščamo nazaj, vendar se morajo prsti še vedno dotikati stegna. Ko pridemo nazaj v ležeči položaj, smo vajo zaključili. Vajo ponovimo 5-krat.

**Namen:** Krepitev trebušnih mišic.

#### 15. vaja: DVIG ZADNJICE (K)

**Opis vaje:** Ležimo na hrbtu. Noge so pokrčene, stopala so na tleh. Roke so ob telesu. Dvignemo zadnjico, tako da začutimo, da se dotikamo blazine le z zgornjim delom hrbta. V tem položaju zadržimo 8 sekund. Vajo ponovimo 3-krat.

**Namen:** Krepitev zadnjičnih mišic.



#### 16. vaja: STISK LOPATIC (R)



**Opis vaje:** Ležimo na trebuhu. Roke so ob telesu. Dvignemo jih v zaročenje in stisnemo lopatice skupaj. Med vajo je čelo pritisnjeno ob blazino. Vajo ponovimo 3-krat.

**Namen:** Raztezanje prsnih mišic in krepitev mišic zgornjega dela hrbta.

## 17. vaja: ROKOVANJE NA HRBTU (R)

**Opis vaje:** Ležimo na trebuhu. Čelo se dotika blazine. Roke sklenemo v višini ledvic, nato počasi vlečemo proti skrajni točki hrbta oziroma do tam, do koder lahko pridemo z rokami. V tem položaju zadržimo 8 sekund. Vajo 5-krat ponovimo.

**Namen:** Raztezanje mišic ramenskega obroča.



## 18. vaja: ZAKLON (K)



**Opis vaje:**

### 1. način:

Ležimo na trebuhu. Čelo se dotika blazine. Roke so odročene, komolci so pod kotom 90 stopinj. Komolce in podlahti dvignemo in tako stisnemo lopatici skupaj. Zadržimo 5 sekund. Vajo 5-krat ponovimo.



### 2 način:

Ležimo na trebuhu. Čelo se dotika blazine. Roke so odročene, komolci so pod kotom 90 stopinj. Komolce in podlahti dvignemo in tako stisnemo lopatici skupaj, nato dvignemo še glavo, vendar je pogled še vedno usmerjen v tla. Zadržimo 5 sekund. Vajo 5-krat ponovimo.

**Namen:**

### 1. način:

Krepitev mišic ramenskega obroča in mišic zgornjega dela hrbta.

### 2. način:

Krepitev mišic zgornjega dela hrbta, mišic ramenskega obroča ter prsnih in zadnjičnih mišic.

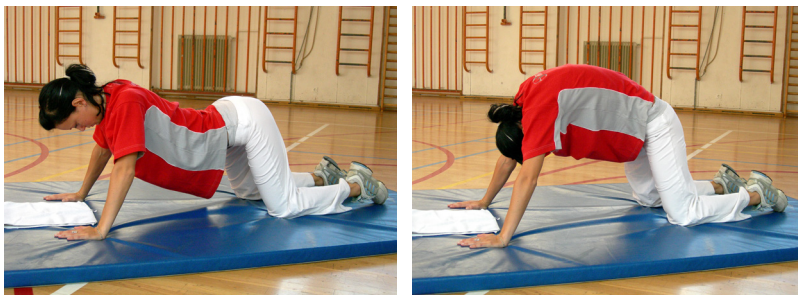
## 19. vaja: IZMENIČNO DVIGOVANJE ROK IN NOG (K)

**Opis vaje:** Ležimo na hrbtu. Čelo se dotika blazine. Dvignemo levo roko in desno nogo do iste višine. Enako ponovimo tudi z drugo roko in nogo. Vajo ponovimo 5-krat.

**Namen:** Krepitev mišic hrbtenice in medenice.



## 20. vaja: STOLČEK – GRBA (R)



**Opis vaje:** Smo v položaju dlani – kolena. S hrbtenico oblikujemo najprej »stolček«, v tem položaju zadržimo 5 sekund, nato pa s hrbtenico oblikujemo grbo in zadržimo 5 sekund. Vajo ponovimo 8-krat.

**Namen:** Z vajo vplivamo na gibljivost hrbtenice, krepimo ramenske sklepe, zapestje in komolce.

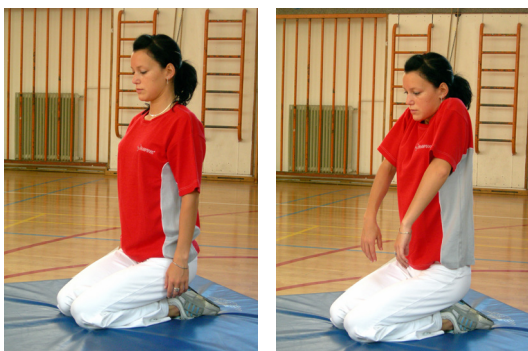
## 21. vaja: RAZTEG PRSNEGA PREDELA (R)

**Opis vaje:** Roke iztegnemo ter se opremo na podlakti in skrčena kolena. Počasi se s prsnim delom trupa spustimo proti tlu, sočasno se z zadnjico dotaknemo pet. V tem položaju ostanemo, dokler nam je ugodno.

**Namen:** Preprečiti želimo skrajševanje mišic na prsnem košu in hrbtenici, ter nastanek okroglega hrbta in kostnih deformacij hrbtenice, razbremeniti zapestne sklepe, okrepiti ramenske mišice in izboljšati gibljivost rame.



## 22. vaja: VRAT MED RAMENI (K)



**Opis vaje:** Sedimo na petah. Hrbet je zravnán. Ramena dvignemo tako visoko, da skrijemo vrat. V tem položaju zadržimo 5 sekund. Vajo 8-krat ponovimo.

**Namen:** Krepitev mišic ramenskega obroča.

## 23. vaja: ČELNI UPOR STOJE (K)

**Opis vaje:** Stojimo. Roke sklenemo in jih položimo na čelo. Z rokami pritiskamo ob čelo, čelo pa se upira. Zadržimo 5 sekund. Vajo 5-krat ponovimo.

**Namen:** Krepitev vratnih mišic in mišic hrbtenice.



## 24. vaja: KOMOLCI NARAZEN – SKUPAJ (R)



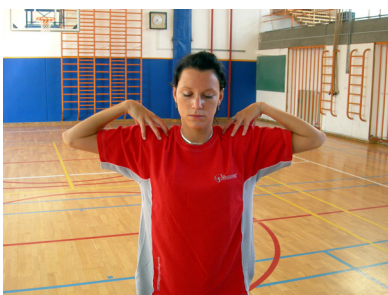
**Opis vaje:** Stojimo. Hrbet je zravnan. Roke so sklenjene za glavo. Počasi premikamo komolce naprej, dokler nam pred očmi ne zakrijejo pogleda. Zadržimo 5 sekund. Vajo ponovimo 5-krat.

**Namen:** Raztezanje mišic zgornjega dela hrbta in sprednjih prsnih mišic.

## 25. vaja: KROŽENJE S KOMOLCI (vaja za gibljivost)

**Opis vaje:** Stojimo. Z dlanmi se primemo za ramena. Počasi začnemo krožiti v smeri naprej, dokler ne pridejo komolci skupaj, nato pa v smeri navzgor. Ko zaključimo cel krog, je vaja končana. Vajo ponovimo 8-krat.

**Namen:** Z vajo vplivamo na izboljšanje gibljivosti ramenskega sklepa.



## 26. vaja: »T« ROK (R)



**Opis vaje:** Stojimo. Eno roko iztegnemo in damo pod brado. Druga roka nudi iztegnjeni roki podporo. Iztegnjeno roko potiskamo v smeri nazaj. Ko začutimo razteg v rami iztegnjene roke, zadržimo 5 sekund, nato roki zamenjamo.

**Namen:** Raztegnitev ramenskih mišic.

## 27. vaja: PREMİK RAMEN NAZAJ – NAPREJ (R)

**Opis vaje:** Stojimo. Roke sproščeno visijo ob telesu. Najprej ramena potisnemo nazaj, dokler ne začutimo raztega sprednjega dela ramenskih mišic, zadržimo 5 sekund, nato pa ramena potisnemo naprej, dokler ne začutimo raztega zgornjega dela hrbta in prav tako zadržimo 5 sekund. Vajo 5-krat ponovimo.

**Namen:** Vaja je namenjena raztezanju sprednjega dela ramenskih mišic in zadnjega dela hrbta.



## 28. vaja: VDAM SE (R)



**Opis vaje:** Stojimo. Roke damo v položaj »vdam se«. Stopala so vzporedno. Počasi zasukamo zgornji del hrbta za približno 90 stopinj. Ko pridemo do te meje, se zaustavimo in zasuk ponovimo še v drugo stran. Vajo 8-krat ponovimo.

**Namen:** Vaja je namenjena izboljšanju gibljivosti hrbtenice.

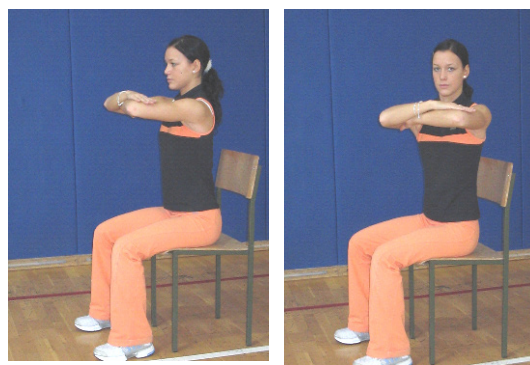
## 29. vaja ZASUK SEDE (R)

**Opis vaje:** Sedemo na stabilen stol. Kolena so rahlo razmaknjena, stopala stabilno na tleh. Vzravnamo se in držimo pokonci. Brado potisnemo proti vratu, ramena nazaj, trebušne mišice so stisnjene, položaj medenice srednji.

Roke sklenemo na prsih in se skušamo z zgornjim delom telesa zasukati na eno in nato na drugo stran. Ob zasuku vdihnemo, ko pa se vrnemo v začetni ali srednji položaj, pa izdihnemo. Vajo delamo počasi in z zadržki v zasuku.

**Namen:** Pridobiti želimo občutek za zasuk hrbtenice ob sočasni pokončni in stabilni drži ter ohraniti gibljivost hrbtenice za lažje opravljanje dnevnih dejavnosti.

**Opozorilo:** Med vajo je treba ohraniti pokončno držo, ramen ali zadnjice ne dvigamo. Stopala zadržimo na tleh. Glave ne potiskamo nazaj na silo. Gibamo se čim bolj sproščeno in naravno, skladno z ritmom dihanja. Če imamo zdravstvene težave v prsnem predelu hrbtenice, se moramo glede te vaje posvetovati z zdravnikom ali fizioterapevtom.



### 30. vaja: IZTEGOVANJE ROK SEDE (R)



**Opis vaje:** Sedimo na stolu, stabilno in v pokončni drži. Iztegnemo desno roko ob telesu navpično navzgor, levo pa proti tlam. Z desno roko se skušamo »dotakniti« stropa, z levo pa tal. Iztezanje rok je počasno in z občutkom. Ne pozabimo na dihanje.

**Namen:** Ohraniti želimo gibljivost hrbtenice in ramenskega obroča (za lažje opravljanje dnevnih dejavnosti) in izboljšati stransko raztegnjenost prsnega koša.

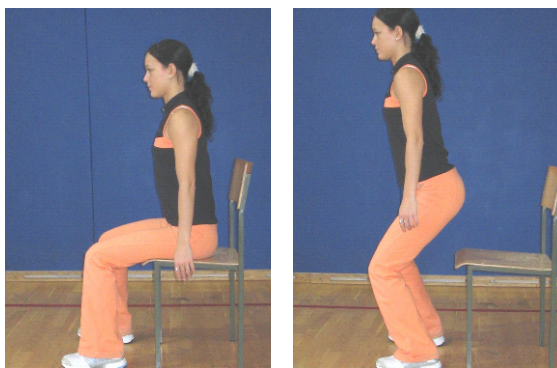
**Opozorilo:** Med vajo ne dvigamo stopal ali zadnjice in se ne sukamo. Čutiti moramo močan razteg mišic med rebri in medenico. Vajo delamo sproščeno v naravnem ritmu dihanja.

### 31. vaja: VSTAJANJE S STOLA (K)

**Opis vaje:** Sedemo bližje roba stola, razširimo kolena v širino bokov in poskrbimo za vzravnano držo. Težo telesa prenesemo naprej proti kolenom in počasi vstanemo. Nato se z vzravnano hrbtenico nagnemo naprej. Počasi skrčimo kolena in kolke ter sedemo. Vajo večkrat ponovimo. Vaja je težja za eno nogo, če drugo stopalo položimo pred prvo in obratno. Pri tem pazimo, da ostane koleno stabilno in v liniji s stopalom.

**Namen:** Okrepiti želimo mišice nog, pridobiti stabilnost telesa pri vstajanju s stola in sedanju nanj ter vaditi dinamično pokončno držo hrbtenice.

**Opozorilo:** Če imamo pri počasnem vstajanju težave s simetričnimi stopali, težje inačice vaje ne delamo. Pazimo tudi, da držimo glavo v podaljšku hrbtenice in pri vstajanju brade ne potiskamo navzven. Ne smemo si pomagati z rokami in ne dvigujemo ramen.



### 32. vaja: POČEP OB STOLU (K)



**Opis vaje:** Stojimo ob stolu. Pazimo na ravno držo (trebuh noter, prsa ven). Z roko, ki je na strani stola, se opremo na stol. V ravni drži pokrčimo kolena. Stopala ostanejo na tleh. Za trenutek zadržimo. Vajo večkrat ponovimo.

**Namen:** Krepitev mišic nog, zlasti štiriglave stegenske mišice.

### 33. vaja: ODMIK NOGE V STRAN S PRSTI, OBRNJENIMI PROTI PODLAGI (K)

**Opis vaje:** Postavimo se za stol. Z roko bliže stolu se primemo za stol in dvignemo zunanjo nogo v stran, tako da je celotna teža na notranji (stojni) nogi. Prste te noge usmerimo proti tlorisu in zadržimo nekaj sekund.

**Namen:** Krepitev mišic odmikalk noge.



### 34. vaja: ODMIK NOGE V STRAN S PRSTI, OBRNJENIMI NAVZGOR (K)



**Opis vaje:** Postavimo se za stol. Z roko bliže stolu se primemo za stol in dvignemo zunanjo nogo v stran, tako da je celotna teža na notranji (stojni) nogi. Prste noge, ki je v zraku, usmerimo proti stropu in zadržimo nekaj sekund.

**Namen:** Krepitev štiriglave stegenske mišice.

### 35. vaja: DVIG IZTEGNJENE NOGE NAPREJ (K)

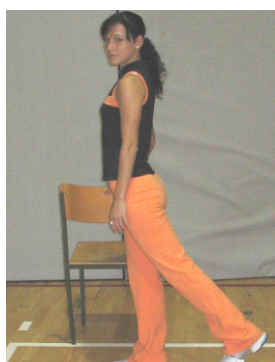
**Opis vaje:** Postavimo se za stol. Z roko bliže stolu se primemo za stol. Z nogo, ki je na zunanji strani, naredimo gib v smeri naprej, tako da je noga v zraku, prste te noge pa usmerimo proti stropu. Zadržimo nekaj sekund.

**Namen:** Krepitev štiriglave stegenske mišice.

**Opozorilo:** Pazimo tudi na držo. Hrbet mora biti raven, kar pomeni, da potisnemo prsa ven, trebuh pa stisnemo noter.



### 36. vaja: DVIG IZTEGNJENE NOGE NAZAJ (K)



**Opis vaje:** Postavimo se za stol. Z roko, ki je bliže stolu, se primemo za stol. Z nogo, ki je na zunanji strani, izvedemo gib v smeri nazaj, tako da je noga v zraku. Prste te noge usmerimo proti tlorisu. Zadržimo nekaj sekund.

**Namen:** Krepitev zadnjične mišice.

### 37. vaja: DVIG NOGE SEDE (K)

**Opis vaje:** Sedemo na stol. S hrbtom se naslonimo na naslonjalo, tako da je hrbet raven. Z rokami se primemo za rob stola. Dvignemo eno nogo do vodoravnega položaja in jo zadržimo. Druga noga je pokrčena, stopalo je na tleh.

**Namen:** Krepitev štiriglave stegenske mišice.



### 38. vaja: STOJA NA ENI NOGI (vaja za ravnotežje)



**Opis vaje:** Poskušamo stati na eni nogi blizu stene ali drugega stabilnega predmeta, ki se ga lahko v primeru izgube ravnotežja oprimemo. Teža je razporejena po celotnem stopalu. Stisnemo kolčne mišice noge, na kateri stojimo. Stisnemo tudi trebušne mišice in nato dvignemo drugo koleno do višine, ko se še čutimo stabilni. V položaju stojimo nekaj sekund oziroma do največ pol minute. Vajo večkrat ponovimo, izmenično z obema nogama.

**Namen:** Pridobiti želimo boljše ravnotežje in stabilnost pri dnevnih opravilih, (npr. pri hoji, vstajanju, stoji na eni nogi) in preprečiti padce.

**Opozorilo:** Na eni nogi lažje stojimo obuti kakor bos. Vaja je dosti težja, če stojimo na mehki podlagi (debelejša pena) ali če se poskušamo nad podporno ploskvijo premikati z zgornjim delom telesa. Pazimo, da ves čas zadržimo stabilen kolk in napete trebušne mišice.