

## VAJE ZA BOLNIKE Z OSTEOPOROZO

### VAJA 1



#### POSTAVITEV:

Z obrazom obrnjeni proti steni položite dlani na steno v višini ramen. Stopali sta vzporedni in rahlo razkoračeni.



#### IZVEDBA:

Eno roko odmaknite od stene čim bolj nazaj, dlan ostane v višini ramen, zadržite; Medenica ostaja vzporedna s steno! Ponovite z drugo roko.

### VAJA 2



#### POSTAVITEV:

Postavite se z obrazom k steni, iztegnjene roke položite na steno. Stopala so v rahlo razkoračenem položaju.



#### IZVEDBA:

Odmaknite eno iztegnjeno roko od stene in zanožite nasprotno nogo, zadržite. Ponovite z drugo nogo in roko.

### VAJA 3



#### **POSTAVITEV:**

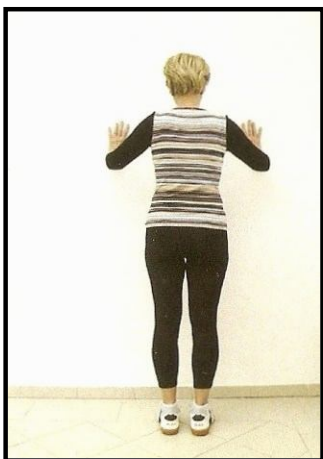
S hrbtom se naslonite na steno, stopala so vzporedno in nekoliko odmaknjena od stene.



#### **IZVEDBA:**

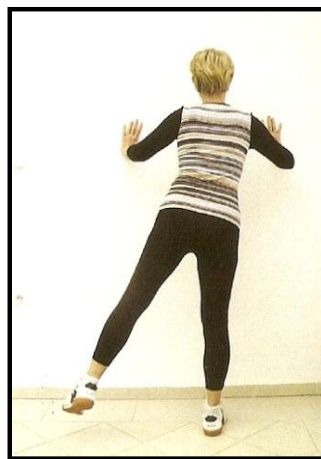
Počasi drsite navzdol ob steni do polčepečega položaja, zadržite in se zopet vzravnavajte. Ponovite.

### VAJA 4



#### **POSTAVITEV:**

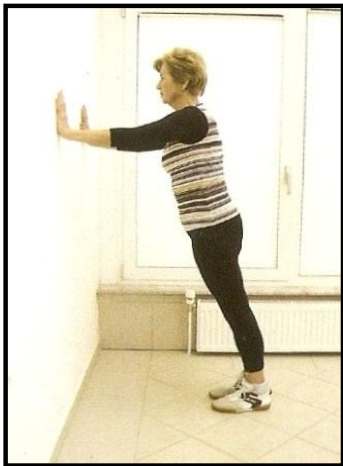
S polpokrčenimi rokami v višini ramen se naslonite na steno, telo naj bo vzporedno s steno.



#### **IZVEDBA:**

Eno nogo iztegnjeno odnožite v stran koliko morete in zadržite. Ponovite z drugo nogo.

## VAJA 5



### POSTAVITEV:

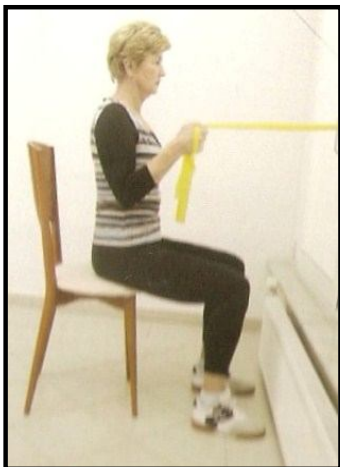
Z iztegnjenimi rokami v višini ramen se naslonite na steno, noge so vzporedne, rahlo razkoračene, 40 cm od stene.



### IZVEDBA:

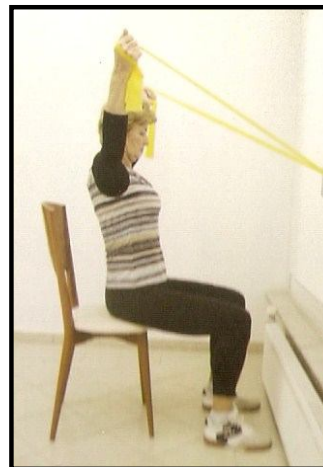
Pokrčite roke v komolcu in se z nosom približajte steni. Hrbet naj ostane čimbolj raven. Vzdržite in se spet zravnejte, ponovite.

## VAJA 6



### POSTAVITEV:

Trak zataknite za okensko kljuko, stol postavite en meter stran. Usedite se na polovico stola in pazite na držo. Trak držite zategnjen v višini ramen, komolci so pokrčeni.



### IZVEDBA:

Roke iztegnite in odročite, zadržite. Ponovite.

## VAJA 7



### POSTAVITEV:

Trak naj bo še zataknen za kljuko, s hrbtom ste obrnjeni proti njej. V vsako roko vzemite en krak traku in roke odročite. Trak naj bo dobro zategnjen. Pri tem ne smete grbiti naprej, drža naj bo vzravnan.



### IZVEDBA:

Roke iztegnite nad glavo, zadržite. Ponovite.

## VAJA 8



### POSTAVITEV:

Sedite vzravnan, pazite na držo. Roke z utežmi so pokrčene v višini ramen in vzporedne s trupom.



### IZVEDBA:

Roke z utežmi počasi iztegnete nad glavo, zadržite. Pazite na iztegnjeno pravilno držo trupa. Ponovite.

## VAJA 9



### POSTAVITEV:

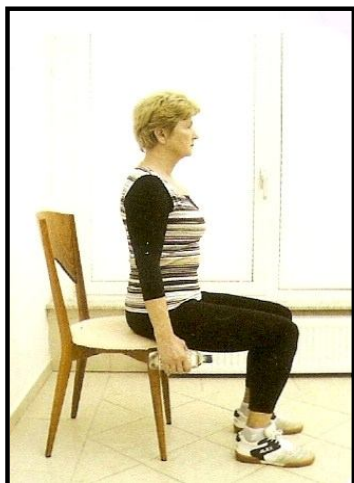
Sedite vzravnano, trebuh vlečete navznoter, medenico pa potiskate naprej. Dlani z utežmi obrnete navzven.



### IZVEDBA:

Roke pokrčite v komolcih, uteži približajte ramenom, zadržite. Ponovite.

## VAJA 10



### POSTAVITEV:

Vzravnano sedite na polovico stola, medenico potisnite naprej, trebuh noter, ramena nazaj. Dlani z utežmi so obrnjene proti tlom.



### IZVEDBA:

Roke odročimo do vodoravne lege, zadržimo. Pazimo, da ramen ne potezamo k ušesom! Ponovimo.