

10 minutna telovadba na delovnem mestu

PROSTE VAJE IN VAJE OB STENI

Tip vaj:
raztezne 1-3
krepilne 4-7

Število nizov:
1- 3 nizi
vsake vaje

Vmesni odmor:
do 30 sekund

Statične vaje:
10-20 sekund
vztrajanja v položaju

Dinamične vaje:
8-12 ponovitev

POMEMBNO:
Pri vajah se ohranja naravne krivine hrbtenice
(kot bi želeli ohraniti stik palice z glavo ter križnico,
med lopaticami).



1

Predklon glave (statično)



2

Potisk rame naprej z oporo podlahti na steno (statično)



3

Izmenični odkloni trupa s hrbtom na steni



4

Zamahi nasprotne noge in roke nazaj (nato dotik kolena s komolcem) z oporo na steno



5

Obračanje palcev gor v polčepu predklonjeno z odročanjem



6

Vzkloni iz predklona v polčepu (potisk dlani na dlan)



7

Počepi z z drsenjem rok po notranji strani stegna



10 minutna telovadba na delovnem mestu

VAJE Z ELASTIKO

Tip vaj:
raztezni 1-2
krepilne 3-7

Število nizov:
1- 3 nizi
 vsake vaje

Vmesni odmor:
do 30 sekund

Statične vaje:
10-20 sekund
 vztrajanja v položaju

Dinamične vaje:
8-12 ponovitev

POMEMBNO:
 Pri vajah se ohranja naravne krivine hrbtenice
 (kot bi želeli ohraniti stik palice z glavo ter križnico,
 med lopaticami).



1

Zamahi iz priročnja v vzročenje
 z napeto elastiko v rokah



2

Izmenični odkloni trupa
 z napeto elastiko v priročnju



3

Izmenični zasuki trupa z napeto
 elastiko v predročnju



4

Potegi elastike v odročenje skrčeno
 (v polčepu predklonjeno)



5

Zasuki trupa z napeto elastiko
 v priročnju skrčeno



6

Počepi z napeto elastiko v odročnju skrčeno



7

Vzkloni z napeto elastiko iz predklona

10 minutna telovadba na delovnem mestu

VAJE OB MIZI

Tip vaj:
raztezne 1-3
krepilne 4-7

Število nizov:
1- 3 nizi
 vsake vaje

Vmesni odmor:
do 30 sekund

Statične vaje:
10-20 sekund
 vztrajanja v položaju

Dinamične vaje:
8-12 ponovitev

POMEMBNO:
 Pri vajah se ohranja naravne krivine hrbtenice
 (kot bi želeli ohraniti stik palice z glavo ter križnico,
 med lopaticami).



1
 Zasuk in predklon glave z držanjem
 za rob mize (statično)



2
 Potiski ramen dol v polčepu
 predklonjeno z oporo na mizo



3
 Opora na mizi z nagibom trupa naprej
 in prenosom teže na roke (statično)



4
 Izmenični dotiki nasprotne rame
 v opori stojno



5
 Dvigi noge v opori stojno



6
 Izmenični zasuki trupa iz opore stojno



7
 Počepi z izmeničnimi dvigi noge
 v stran z oporo na mizo

10 minutna telovadba na delovnem mestu

VAJE S STOLOM

Tip vaj:
raztezne 1-3
krepilne 4-7

Število nizov:
1- 3 nize
 vsake vaje

Vmesni odmor:
do 30 sekund

Statične vaje:
10-20 sekund
 vztrajanja v položaju

Dinamične vaje:
8-12 ponovitev

POMEMBNO:
 Pri vajah se ohranja naravne krivine hrbtenice
 (kot bi želeli ohraniti stik palice z glavo ter križnico,
 med lopaticami).



1
 Zasuk trupa s prijemom
 za naslonjalo stola (statično)



2
 Potiskanje bokov naprej v
 izpadu s kolonom na stolu



3
 Predklon k iztegnjeni nogi
 v sedju na stolu (statično)



4
 Potisk glave naprej v dlan



5
 Dvigi rok iz odročanja skrčeno v odročanje gor
 v sedju na stolu predklonjeno (v obliki črke »Y«)



7
 Razovka z oporo na stol (statično)



8
 Dvigi noge v opori
 klečno na stolu