

# VAJE ZA RAZGIBAVANJE

## PRI DELU

### Raztezanje pred začetkom dela pri računalnikih



#### Raztezanje za ramena, lakti, zapestja in prste

- Prekrižajte prste, nato lakti iztegnite predse.
- Notranja stran dlani naj bo obrnjena navzven.
- V laktih in v zgornjem delu hrbta (lopatice) boste začutili napenjanje.

Zadržite 10 sekund. Vajo naredite dvakrat.



#### Raztezanje za ramena in vrat

- To raztezanje je priporočljivo ob prvih znakih napetosti v ramenih in vratu.
- Ramena privzdignite proti ušesom, da začutite rahlo napenjanje v vratu in ramenih.
- Mislite si: "ramena obesim, ramena spustim".

Zadržite 5 sekund, nato sprostite ramena v naraven položaj. Ponovite dvakrat.



### Raztezanje stranskega dela vratu

- Ko stojite ali sedite, naj roki sproščeno visita ob telesu.
- Obrnite glavo na eno stran, nato na drugo.

Zadržite 5 sekund. Ponovite na obeh straneh dvakrat.



### Raztezanje za ramena, hrbtno stran nadlakti in vrat

- Z desno roko primite levo laket malo nad komolcem.
- Ko pogledate čez levo ramo, rahlo povlecite komolec v smeri nasprotne rame, da začutite raztezanje.

Zadržite 10 sekund. Ponovite še z drugo stranjo.



### Raztezanje za ramena, hrbet, lakti in roke

- Prekrižajte prste, nato dlani obrnite navzgor in nad glavo iztegnite lakti.
- Zamišljajte si, da se vam lakti podaljšujejo, ko v njih in v zgornjem delu reber občutite raztezanje.

Zadržite 10 sekund. Odlično za povešena ramena. Globoko dihanje.



### Izboljšajte krvni obtok

- Čeljust naj bo sproščena, ramena naj med stresanjem napetosti sproščeno visijo.

Roke in lakti stresajte ob telesu 10 sekund.

## Raztezanje med delom z računalnikom



### Raztezanje za roke, prste in zapestje

- Razkročite in iztegnite prste, da začutite napetost.
- Zadržite 10 sekund.
- Sprostite, nato ukrivite prste in zadržite 10 sekund.

Ponovite prvi del vaje.



### Raztezanje za zapestja

- Pred seboj prepletite prste.
- Roki in zapestji 10-krat zavrtite v smeri urinega kazalca.

Ponovite vrtenje v drugo smer, 10-krat.



### Raztezanje za ramena, prsi in zgornji del hrbta

- Roki s prekrizanimi prsti za glavo, dvignjeni komolci ob strani, telo vzravnano.
- Potisnite lopatico proti drugi, da nastane občutek napetosti v zgornjem delu hrbta in lopaticah.

Zadržite 5 sekund, nato sprostite.



### Raztezanje za ramena, hrbtno stran nadlakti in vrat

- Z desno roko primite levo laket malo nad komolcem.
- Ko pogledate čez levo ramo, rahlo povlecite komolec v smeri nasprotno rame, da začutite raztezanje.

Zadržite 10 sekund. Ponovite še z drugo stranjo.



#### Raztezanje za ramena in lakti

- Desno roko iztegnite nad glavo.
- Z levico sezite navzdol.
- Iztegnite prste.
- Zadržite 10 sekund.
- Ponovite z obrnjenim položajem rok.
- Če vajo delate stoje, imejte kolena rahlo upognjena.
- To raztezanje je priporočljivo ob prvih znakih napetosti v ramenih

Ponovite petkrat.

## Vaje za roke, ramena, zapestja in podlakti pri delu z računalnikom



#### Raztezanje za zapestja

- Pred seboj prepletite prste.
- Roki in zapestji 10 krat zavrtite v smeri urinega kazalca.

Ponovite vrtenje v drugo smer, 10-krat.



#### Raztezanje za ramena in vrat

- To raztezanje je priporočljivo ob prvih znakih napetosti v ramenih in vratu.
- Ramena privzdignite proti ušesom, da začutite rahlo napenjanje v vratu in ramenih.
- Mislite si: "ramena obesim, ramena spustim".

Zadržite 5 sekund, nato sprostite ramena v normalni položaj.  
Ponovite dvakrat.



#### Raztezanje za zgornji del ramen in vrat

- Levico za hrbtom rahlo povlecite z desnico navzdol in na stran.
- Glavo nagnite proti desni rami.

Zadržite 10 sekund. Ponovite z drugo stranjo. Sprostite se.



#### Raztezanje za stranski del vratu

- Ko stojite ali sedite, naj roke sproščeno visijo ob bokih.
- Glavo nagnite na stran, najprej na eno, nato na drugo.
- Ramena imejte sproščena.

Na obeh straneh zadržite 5 sekund.



#### Raztezanje za ramena, prsi in zgornji del hrbta

- Roki s prekrizanimi prsti položite za glavo, dvignjeni komolci ob strani, telo vzravnano.
- Potisnite lopatico proti drugi, da nastane občutek napetosti v zgornjem delu hrbta in lopaticah.

Zadržite 5 sekund, nato sprostite.



#### Raztezanje za ramena, hrbet, lakti in roke

- Prekrižajte prste, nato dlani obrnite navzgor in nad glavo iztegnite lakti.
- Zamišljajte si, da se vam lakti podaljšujejo, ko v njih in v zgornjem delu reber občutite raztezanje.

Zadržite 10 sekund. Odlično za povešena ramena. Globoko dihajte.

## Vaje za pretežno delo s prsti [tipkanje ipd.]



### Raztezanje za zapestja, podlakti in roke

- Pred telesom stisnite dlan k dlani.
- Roki pritiskajte navzdol, dlani naj ostaneta stisnjeni skupaj, dokler ne začutite rahlega raztezanja.
- Komolca naj bosta obrnjena navzgor in v isti višini.

Zadržite 8 sekund.



### Raztezanje za zapestja, podlakti in roke

- Iz prejšnjega raztezanja zavrtite dlani, tako da sta bolj ali manj obrnjeni navzdol.
- Prekinite vrtenje, ko začutite rahlo raztezanje.
- Komolca naj bosta obrnjena navzgor in v isti višini.

Zadržite 8 sekund.



### Raztezanja za zapestja, podlakti in roke

- Pred telesom stisnite dlan k dlani.
- Eno roko rahlo potiskajte v stran, da začutite rahlo raztezanje.
- Komolca naj bosta obrnjena navzgor in v isti višini.

Zadržite 8 sekund.



### Raztezanje za ramena, lakti, zapestja in prste

- Prekrižajte prste, nato lakti iztegnite predse.
- Notranja stran dlani naj bo obrnjena navzven.
- V laktih in v zgornjem delu hrbta (lopatice) boste začutili napenjanje.

Zadržite 10 sekund. Vajo naredite dvakrat.



### Raztezanje za ramena, hrbet, lakti in roke

- Prekrižajte prste, nato dlan obrnite navzgor in nad glavo iztegnite lakti.
- Zamišljajte si, da se vam lakti podaljšujejo, ko v njih in v zgornjem delu prsnega koša občutite raztezanje.

Zadržite 10 sekund. Odlično za povešena ramena.  
Globoko dihanje.



### Za raztezanje hrbta.

- Močno se nagnite naprej.
- Glava naj visi navzdol, vrat naj bo sproščen.
- Za vzravnanje uporabite roke.

Zadržite 10 sekund.

## Vaje po dolgotrajnem sedenju



### Raztezanje za sprednji del stegen, gležnje in kolena

- Z desno roko se oprite zaradi ravnotežja (na steno ali stol).
- Stojte vzravnano in z levico primite konico desnega stopala.
- Rahlo vlecite peto proti zadnjici, da začutite lahno raztezanje.

Zadržite 10 sekund. Ponovite z drugo nogo.



### Raztezanje za stranski del vratu

- Ko stojite ali sedite, naj roki sproščeno visita ob bokih.
- Glavo nagnite na stran, najprej na eno, nato na drugo.
- Ramena naj bodo sproščena.

Na obeh straneh zadržite po 5 sekund.



#### Za raztezanje meč

- Odmaknite se malo od stene in se naslonite nanjo s podlakterna, glava naj sloni na rokah.
- Desno stopalo postavite predse, noga naj bo upognjena, leva noga iztegnjena zadaj.
- Boke počasi potiskajte naprej, da začutite raztezanje v mečih. leve noge
- Leva peta naj bo na tleh, prsti usmerjeni naravnost naprej.

Rahlo napetost zadržite 10 sekund. Ponovite z drugo nogo.



#### Izboljšajte krvni obtok

- Roke in lakti stresajte ob telesu.
- Čeljust naj bo sproščena, ramena naj med stresanjem napetosti sproščeno visijo.

Zdržite 10 sekund



#### Raztezajmo vrat in rame

- Priporočljiva vaja ob prvih občutkih napetosti ali otrdelosti v območju ramen in vratu.
- Rame privzdignite proti ušesom, da boste začutili rahlo napetost v vratu in ramenih.
- Zadržite 5 sekund, nato spustite rame v naraven položaj.

Vajo ponovite. Mislite si: ramena obesim, ramena spustim.



#### Raztezanje za ramena, hrbet, lakot in roke

- Prekrižajte prste, notranje strani dlani obrnite navzgor in nad glavo iztegnite lakti.
- Zamisljajte si, da se vam lakti podaljšujejo, ko v njih in v zgornjem delu prsnega koša občutite raztezanje.

Zadržite 10 sekund. Odlično za povešena ramena. Globoko dihajte.

## Raztezne vaje proti stresu



### Raztezanje za zapestja

- Pred seboj prepletite prste.
- Roki in zapestji 10-krat zavrtite v smeri urinega kazalca.
- Ponovite vrtenje v drugo smer, 10-krat.



### Raztezanje za stranski del vratu

- Ko stojite ali sedite, naj roke sproščeno visijo ob bokih.
- Glavo nagnite na stran, najprej na eno, nato še na drugo.
- Ramena naj bodo sproščena.

Na obeh straneh zadržite po 5 sekund



### Raztezajmo vrat in rame

- Priporočljiva vaja ob prvih občutkih napetosti ali otrdelosti v območju ramen in vratu.
- Rame privzdignite proti ušesom, da boste začutili rahlo napetost v vratu in ramenih.
- Zadržite 5 sekund, nato spustite rame v mirujoč položaj.

Ponovite vajo. Mislite si: ramena obesim, ramena spustim.



### Raztezanje za ramena, hrbtno stran nadlakti in vrat

- Z desnico primite levo laket malo nad komolcem.
- Poglejte čez levo ramo, medtem pa rahlo povlecite komolec v smeri nasprotne rame, da začutite raztezanje.

Zadržite 10 sekund. Ponovite z drugo stranjo.



#### **Raztezanje za ramena, hrbet, lakti in roke**

- Prekrižajte prste, nato dlani obrnite navzgor in nad glavo iztegnite lakti.
- Zamišljajte si, da se vam lakti podaljšujejo, ko v njih in v zgornjem delu prsnega koša začutite raztezanje

Zadržite 10 sekund. Odlično za povešena ramena. Globoko dihajte



#### **Za raztezanje hrbta**

- Močno se nagnite naprej.
- Glava naj visi navzdol, vrat naj bo sproščen.
- Za vzravnanje uporabite roke.

Zadržite 10 sekund.