

RAZTEZNE VAJE

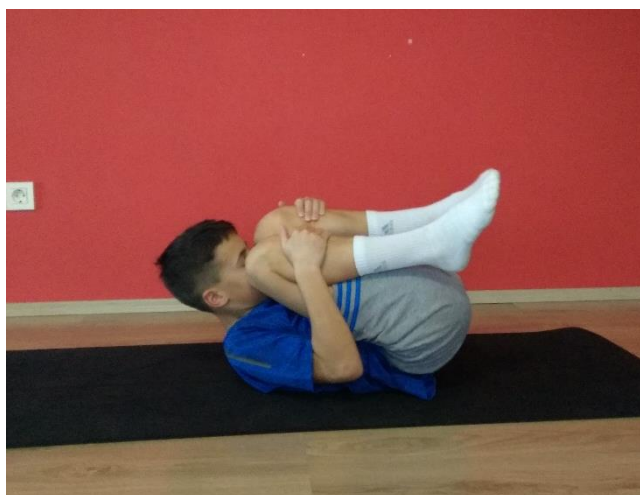
Po teku ali treningu moči izvajamo raztezne vaje. Vsako vajo držimo 15 do 20 sekund. Pomembno je, da med raztezanjem ne zadržujemo dihanja, da se osredotočimo na del telesa, ki ga raztezamo in da vedno raztezamo do položaja, ki nam je udoben. Bolečine ne smemo čutiti! Vaje izvajajte ob glasbi na tej povezavi <https://www.youtube.com/watch?v=1BKHRvdlmPk>

1. Pokleknite, trup je predklonjen, roke so



iztegnjene pred telesom. Iztegnjene roke potiskajte navzdol. Raztezanje boste čutili v rokah, ramah in hrbtu.

2. Leže na hrbtu potegnite noge proti prsim. Z



rokami objemite pokrčena kolena in jih potegnite na prsi. Brado potisnite na prsi. Tako boste raztegnili hrbtne mišice.

3. Začnite v stoječem položaju, noge so v širini ramen ali malo širše in obrnjene naprej.



Spustite se do točke, kjer občutite rahlo raztezanje v zadnjem delu nog.

4. Roke, sklenjene za hrbtom, potisnite navzgor, dokler ne občutite raztezanja v rokah, ramenih in prsih.



5. Pri raztezanju sprednje strani stegna in kolena



primite levo stopalo z levo roko in nežno potisnete peto proti zadnjici. Vajo ponovite z drugo nogo.

6. Pri raztezanju meč stopite nekoliko stran od stene



in se z nadlaktmi naslonite nanjo. Eno nogo pokrčite in položite stopalo na tla nekoliko pred telo. Počasi potiskajte boke naprej proti steni. Peta iztegnjene noge je na tleh, stopalo je obrnjeno naravnost. Zadržite v tem položaju in ne zibajte. Vajo ponovite, da zamenjate položaj nog.

7. Potisnite eno nogo pokrčeno naprej, dokler ni



koleno sprednje noge poravnano z gležnjem. Koleno druge noge naslonite na tla. Boke potisnite proti tlam, tako da občutite lahkotno raztezanje. Vajo ponovite, da

zamenjate položaj nog.

8. Potisnite stopala skupaj in se primite za prste na



nogi. Rahlo se nagnite naprej, nagib naj bo iz bokov, dokler ne občutite raztezanja v primikalkah nog in hrbtu. Ne zibajte se med raztezanjem!

9. Desno nogo iztegnete, leva pa ostane pokrčena.



Stopalo leve noge naj bo obrnjeno proti stegnu desne noge. V bokih se nagnite naprej. Občutili boste raztezanje na zadnji strani stegna in v spodnjem delu hrbta. Isto ponovite z drugo nogo.

10. Potisnite koleno preko trupa proti nasprotni



rami, dokler ne začutite lahkega raztezanja na zunanji strani boka. Vajo ponovite še z drugo nogo.

11. Ležite na trebuhu, stegnjene roke položite na



tla v širini ramen.

Naredite zaklon.

Boki ostanejo na

tleh. Rahlo napetost

boste občutili v

srednjem delu

trupa.