

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=tHdNvfLym80>



1. Sklenite roke nad glavo in dlani dvignite čim višje. To je krasna vaja za povešena ramena.



2. Roke so dvignjene nad glavo, dlan ene roke položite na komolec druge roke in nežno potisnite komolec za glavo in raztezajte. Naredite vajo še z drugo roko.



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



4. Pri raztezanju sprednje strani stegna in kolena primite levo stopalo z levo roko in nežno potisnete peto proti zadnjici. Vajo ponovite z drugo nogo.



5. 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.



6. Potisnite eno nogo pokrčeno naprej, dokler ni koleno sprednje noge poravnano z gležnjem. Koleno druge noge naslonite na tla. Boke potisnite proti tlom, tako da občutite lahkotno raztezanje.

Vajo ponovite, da zamenjate položaj nog.



7. 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!



8. Roke iztegnete za glavo in istočasno iztegnete noge. Roke in noge iztegujete v nasprotni smeri, kolikor daleč je možno. Iztegnite prste na nogah in rokah.



9. Roke sklenite za glavo v višini ušes. Počasi potisnite glavo naprej, dokler ne začutite rahlega

raztezanja v vratu. Tako boste sprostili zgornji del hrbta in vrat.

10. Leže na hrbtu potegnite eno nogo proti prsim. Če je možno, glave pri tem ne dvigujte od tal.



Tako boste raztegnili zadnjo stran stegen.

Vajo ponovite še z drugo nogo.

11. Potisnite koleno preko trupa proti nasprotni rami, dokler ne začutite lahkega raztezanja na zunanji strani boka. Vajo ponovite še z drugo nogo.



raztezanja na zunanji strani boka. Vajo ponovite še z drugo nogo.

12. Leže na hrbtu dvignite eno nogo pod kotom 90 stopinj. Spodnji del hrbta pritiskajte ob tla. Lahko si pomagata tudi z brisačo. Začutili boste raztezanje v zadnjem delu stegna. Vajo ponovite še z drugo nogo.



ob tla. Lahko si pomagata tudi z brisačo. Začutili boste raztezanje v zadnjem delu stegna. Vajo ponovite še z drugo nogo.