

10 minutna telovadba na delovnem mestu

PROSTE VAJE IN VAJE OB STENI

Tip vaj:
raztezne 1-4
krepišne 5-7

Število nizov:
1-3 nizi vaj

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, križnico
ter 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 nasprotno 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 drsnjem rok po notranji
strani stegna



Operacija Razni kadrovi v športu 2016-2022 delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada in Republika Slovenija. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa za izvajanje Evropske kohezijske politike v obdobju 2014-2020, prednostna os 10 Znanje, spretnost in medkulturna odprtost za boljšo zaposelnost, prednostna nalozba 10.1 Inicijative enakosti, vključno s spodbujanjem delovne sile ter spodbujanje prostih možnosti učenja, vključno preko policijskega usmerjanja in validiranja pridobljenih kompetenc, specifične cilj 2. izboljšanje kompetenc, sposobnosti za zmanjšanje nezaposelnosti med usposabljenostjo in potrebami trga dela.

Napoteke so pripravili kineziologi Mita Džisic, Nina Misostic, Darjan Spudic ter Aljaz Valtic, pod mentorstvom prof. dr. Maje Dolenc. Foto: Valentina Vučenoč. Kineziologija je veda o človekovem gibanju, ki s pomočjo gibalne in športne vadbe vzdržuje in zboljšuje telesno zmogljivost, preprečuje nastanek oz. upočasnjuje razvoj določenih bolezenskih pojavov ter vzpostavlja mehanizme za uspešno post-rehabilitacijo pacienta.