

10 minutna telovadba na delovnem mestu

PROSTE VAJE

IN VAJE OB STENI

Tip vaj:

raztezne 1-4

kretilne 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 nasprotni noge in roke nazaj
(nato dotik kolena s komolcem) z oporo na steno



5

Obračanje palcev gor v polčepu
predklonjeno z odročenjem



6

Vzkloni iz predklona v polčepu
(potisk dlani na dlan)



7

Počepi z drsenjem rok po notranji
strani stegna



10 minutna telovadba na delovnem mestu

VAJE Z ELASTIKO

Tip vaj:
raztezne 1-3
krepilne 4-7

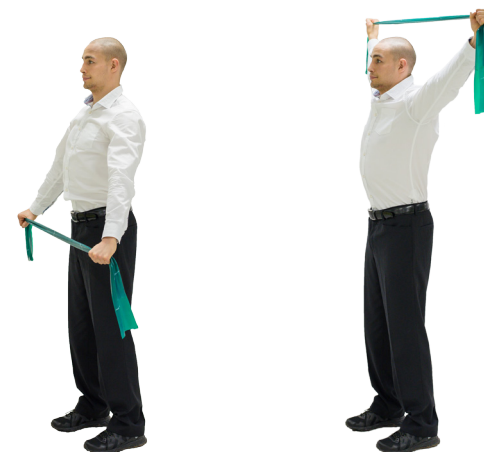
Število nizov:
1-3 nizi vaj

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
Zamahi iz priročenja v vzročenje
z napeto elastiko v rokah



2
Izmenični odkloni trupa
z napeto elastiko v priročenju



3
Izmenični zasuki trupa z napeto
elastiko v predročenju



4
Potegi elastike v odročenje skršeno
(v polčepu predklonjeno)



5
Zasuki trupa z napeto elastiko
v priročenju skršeno



6
Počepi z napeto elastiko v odročenju skršeno



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 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

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



2

Potiski ramen dol v polčepu
predklonjeno z oporo na mizo



3

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



4

Izmenični dotiki nasprotne rame
v opori stojno spredaj na mizi



5

Dvigi noge v opori stojno
spredaj na mizi



6

Izmenični zasuki trupa iz opore stojno
spredaj na mizi



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 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
Zasuk trupa s prijemom
za naslonjalo stola (statično)



2
Potiskanje bokov naprej v
izpadu s kolonom na stolu



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



4
Potisk glave naprej v dlan



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



6
Razovka z oporo na stol (statično)



7
Dvigi noge v stran v opori
klečno na stolu