

AKTIVNI DOMA

mag. Petra Poznič



Vaje v mini priročniku „Aktivni doma“ so namenjene starejšim in tistim, ki so težje telesno aktivni, saj se večina vaj izvaja sede. Vadba za moč in ravnotežje pri starejših zavira mišično atrofijo in upočasnjuje pogostost obolenj v starosti, prav tako pa izboljšuje gibljivost in pozitivno vpliva na ravnotežje.

Pred pričetkom vadbe dobro preberite spodnja priporočila.

VARNOST IN PREPREČEVANJE POŠKODB:

- Od zadnjega obroka do vadbe morata miniti vsaj dve uri,
- poskrbimo za ustrezno obutev in oblačila,
- pred začetkom vadbe se ogrejemo,
- poskrbimo za uživanje tekočin: pred, med in po vadbi,
- prilagodimo vadbo naši telesni pripravljenosti,
- vadbo takoj prekinemo, če začutimo bolečine ali pritisk v prsah, vratu, ramenih, rokah, če občutimo slabost ali omotico, če nas oblije mrzel pot, če se pojavijo krči v mišicah, če občutimo močnejšo bolečino v sklepih, gležnjih, podplatih ali nogah, po vadbi poskrbimo za ohlajanje in sproščanje (NIJZ).

VEČ INFORMACIJ:

mag. Petra Poznič

031 - 753 – 061

<http://telovadnica-atlet.si/>

VAJE ZA OHRANJANJE RAVNOTEŽJA:

Izvajajte vsaj trikrat na teden. Vsak položaj držite tako dolgo, kot zmorete.



Stoja na eni nogi.



Stoja na eni nogi, roke postavljamo v različne položaje (predse, nadse, vstran).



Stopalo pred stopalom, roke v odročanju.



Stopalo pred stopalom, oči so zaprte.

VAJE ZA MIŠIČNO MOČ:

Vsaj dvakrat na teden 8 – 10 ponovitev za vse večje skupine mišic. Za boljše pridobivanje moči se priporoča 10 do 15 ponovitev vsake vaje. Naredite lahko dve ali tri serije vseh vaj.



Dvig pokrčene noge.



Dvig iztegnjene noge.



Kroženje iztegnjene noge v eno in drugo smer.



Potisk dlani v pokrčeno nogo. Vsak potisk zadržite 3 sekunde.

VAJE ZA KREPITEV ROK:

2 – 3 serije vsake vaje
8 – 10 ponovitev začetniki
10 – 15 ponovitev bolj napredni



Roke so iztegnjene ob telesu.



Iztegnjene roke dvignemo v višino ramen.



Roke so iztegnjene ob telesu.



Roke pokrčite v komolcih in dlani približate ramenom.



Roke so pokrčene z dlanmi v višini ramen.



Roke iztegnemo proti stropu.



Roke so iztegnjene ob telesu.



Roke dvignemo predse v višino ramen.



Roke v višini ramen potisnemo narazen in ponovimo od začetka.

VAJE ZA KREPITEV NOG:

2 – 3 serije vsake vaje
8 – 10 ponovitev začetniki
10 – 15 ponovitev bolj napredni



Prste na nogah dvignemo proti stropu. Peta ostane na tleh.



Dvig na prste ene noge.



Odmik iztegnjene noge v stran.



Odmik iztegnjene noge nazaj.



Sedimo na stolu, noge so v širini medenice, stopala gledajo naravnost.



Vstanemo iz stola in se počasi vrnemo v začetni sedeči položaj.

VAJE ZA GIBLJIVOST:

Vaje izvajajte vsaj dvakrat tedensko, najmanj 10 minut. Vsak položaj zadržite od 10 do 40 sekund. Vsako vajo ponovite vsaj dvakrat.



Pogled čez desno in levo ramo.



Uho naslonimo na ramo, pomagamo si z roko.



Kroženje z iztegnjenimi rokami nazaj.



Nagib telesa vstran.



Nagib telesa naprej, čez pokrčeno nogo.