

Jutranje vaje za ohranjanje zdravja v času karantene

V pripravljenem gradivu so navodila za fizikalno vadbo v času, ko je gibanje omejeno. Omejeno gibanje pomeni slabšo prekrvavitev, manjšo porabo energije, manjšo gibljivost gibalnega aparata in posledično slabšo psihofizično kondicijo.

Dejstvo je, da si lahko pomagamo sami, brez posebnih rekvizitov in z minimalno časovno obremenitvijo.

Fizična aktivnost nam dviguje moč imunskega sistema in povečuje psihološko stabilnost. Poveča prekrvavitev in s tem pripomore k povečanju kisika v krvi.

Pozitivni vplivi so vidni takoj po vadbi.

KRATKA VADBA PRED ZAJTRKOM:

Ko se zjutraj zbudimo, se uležemo na hrbet in desetkrat počasi globoko vdihnemo, za 2 sekundi na kratko zadržimo dih, potem pohitrimo izdih. Tako bomo pomagali prebuditi zaspane dihalne mišice in jih pripravili na nov dan.

Ko ležimo na hrbtu, začnemo izvajati naslednje vaje:

1. Pomik gležnja

Izravnani ležimo na hrbtu. Potegnemo prste na nogah proti sebi in jih za dve sekundi zadržimo v tej poziciji. Potem jih iztegnemo navzdol in s tem aktiviramo mečne mišice (Pomembna vaja za vse, ki pri svojem delu veliko stojijo, saj pripravi ahilovi tetivi na dnevne obremenitve).



[2 seriji, po 10 ponovitev]

2. Izteg in krčenje kolena

Izravnani ležimo na hrbtu. Zategnemo sprednjo stegenjsko mišico, potegnemo prste na nogah proti sebi. Dvignemo celo nogo do 60°. Pokrčimo nogo, iztegnemo prste na nogah. Nogo objamemo in jo pritisnemo k prsim. Druga noga je iztegnjena in pritisnjena v podlago.



[Izmenično izvajamo vadbo z obema nogama. 2 seriji, po 10 ponovitev]

3. Rotacija kolka

Izravnani ležimo na hrbtu. Potegnemo koleno proti prsim, odmaknemo nogo navzven in v krožnem gibu, brez dotikanja tal, pristavimo nogo nazaj k drugi nogi. Obseg giba je odvisen od gibljivosti kolka. Vajo izvajamo v območju gibljivosti, ki ne izzove bolečine.



[Izmenično izvajamo vadbo z obema nogama. 2 seriji, po 10 ponovitev]

4. Dvig medenice

Ležimo na hrbtu in pokrčimo kolena na 90°. Upremo se na pete in dvignemo medenico do maksimalne višine. Zadržimo pozicijo za 2 sekundi in se potem počasi spustimo nazaj. Pred dvigom zategnemo trebušne mišice. Vaja pomaga aktivirati zadnje stegenjske mišice.



[2 seriji, po 10 ponovitev]

5. Rotacija ledvenega dela

Ležimo na hrbtu in pokrčimo kolena na 90°. Roke odročimo. Spustimo kolena izmenično v levo in desno stran. Poskrbimo, da so ramena ves čas na podlagi. Večina rotacije se pri zvrčanju medenice v stran dogaja v ledvenem delu hrbta. Zato vajo izvajamo počasi in z maksimalno kontrolo.



[2 seriji, po 10 ponovitev]

6. Krčenje kolena

Uležemo se na trebuh. Na nogo, ki izvaja vadbo, položimo stopalo druge noge. Pokrčimo aktivno nogo, druga noga pa ji nudi odpor pri krčenju kolena. Obremenitev prilagajamo z nogo, ki v vaji ni aktivna. Aktiviramo zadnjo stegenjsko mišico.



[2 seriji, po 10 ponovitev]

7. Izteg hrbta

Ko ležimo na trebuhu, se počasi usedemo na stopala. Roke imamo iztegnjene naprej. Zadnjico pritisnemo na pete, glava je v nevtralni poziciji, roke so iztegnjene čim bolj naprej. Ob podlagi se potegnemo naprej in se dvignemo na iztegnjene roke. Pogled proti stropu.



[2 seriji, po 5 ponovitev]

8. Izteg rok z iztezanjem hrbta

Sedimo na postelji in imamo noge iztegnjene pred seboj (če gre, vsak dan bo lažje). Prepletamo prste na rokah in jih iztegnemo pred seboj. Glavo spustimo med ramena. Spustimo se proti prstom na nogah. Dvignemo se z iztegnjenimi rokami in pogledom proti stropu. Roke ob straneh spustimo nazaj v nevtralno pozicijo.



[2 seriji, po 5 ponovitev]

9. Razgibavanje ramen

Sedimo na postelji. Krožimo z rameni. Najprej naprej nato nazaj.



[2 seriji, po 5 ponovitev]

10. Razgibavanje vratu

Sedimo na postelji. Krožimo z glavo. Najprej v eno in nato še v drugo stran. Vajo izvajamo počasi in pod kontrolo.



[2 seriji, po 5 ponovitev]

Med izvajanjem vaj pazimo na dihanje. Dihamo počasi in s kontrolo v ritmu izvajanje vaje. Poslušamo svoje telo. Pri vajah se ne smejo pojavljati nobene bolečine.

Zapomnite si! To so vaje za dobro jutro, pred zajtrkom, na postelji 😊.
Pa dobro jutro!

Maja Brvar Zupančič