

Priloga 3

Katalog vaj

Minuta za zdravje – Vaje na in ob stolu

Karmen Orehek in Lara Koritnik, učenki 9. c

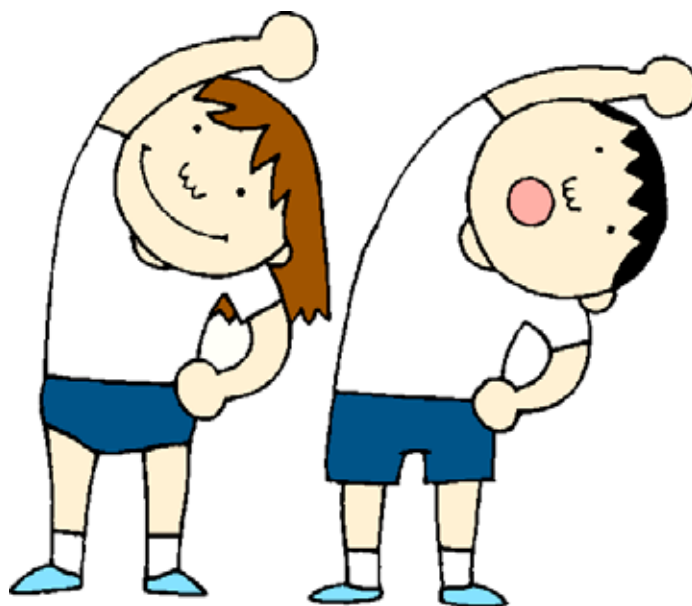
Mentorica: Tamara Bračič

Učenci pri pouku veliko sedimo, zato je zelo priporočljivo, da za nekaj trenutkov odpremo okno, nekajkrat globoko vdihnemo, se sprostimo, pretegnemo in naredimo nekaj gimnastičnih vaj.

Učenci vam bomo hvaležni, če jih boste učitelji uporabili pred ocenjevanjem znanja, ko smo nemirni, klepetavi, videti utrujeni ...

Gimnastične vaje, ki sva jih za vas pripravili s Karmen, naj vam bodo pri tem v pomoč.

Lara Koritnik, 9. c



.....
 Za pomoč pri nastajanju mini kataloga **MINUTA ZA ZDRAVJE: VAJE NA IN OB STOLU** se zahvaljujemo: Janezu Bergantu za računalniško obdelavo in Jani Svetec za lektoriranje besedila.





KROŽENJE GLAVE

Vzravnano sedimo na stolu. Začnemo krožiti z glavo v levo in v desno stran.

Vajo ponovimo osemkrat.



RAZTEZANJE VRATNIH MIŠIČ

Sedimo na stolu, se z levo roko primemo desne strani glave in jo potisnemo k levi rami. V tem položaju vztrajamo 5 sekund. Vajo ponovimo še z desno roko tako, da se primemo leve strani glave in jo potisnemo k desni rami. Vztrajamo 5 sekund.



Sklenjeni roki damo za glavo in jo potisnemo navzdol tako, da gledamo v tla. V tem položaju vztrajamo 5 sekund.



Dlani damo skupaj in s konicami prstov brado potisnemo navzgor tako, da gledamo v strop. Vztrajamo 5 sekund.

RAZTEZANJE MIŠIČ ROK

Sedimo na stolu in dvignemo pokrčeni roki v višino ramen. Roki dvakrat potisnemo nazaj. Roki iztegnemo in ju ponovno dvakrat potisnemo nazaj.

Vajo ponovimo osemkrat.



RAZTEZANJE MIŠIC ROK

Sedimo na stolu, sklenemo roki pred seboj in se pretegnemo naprej, navzgor in navzdol.

Vajo ponovimo osemkrat.



ZASUK TRUPA

Sedimo na stolu in zasučemo trup v desno stran tako, da se z rokama primemo naslonjala.

To ponovimo še z zasukom v levo stran.

Vajo ponovimo osemkrat.



»OBIRANJE HRUŠK«

Vzravnano sedimo na stolu. Izmenično iztegujemo desno in levo roko navzgor (kot bi obirali hruške). Čim bolj raztegnimo zgornji del telesa.

Vajo ponovimo osemkrat.



ODKLON TRUPA V STRAN

Sedimo na stolu in damo levo roko v bok, desno roko pa nad glavo iztegnemo in se nagnemo v levo stran. Vajo ponovimo še z odklonom v desno stran.

Vajo ponovimo osemkrat.



KROŽENJE Z BOKI

Stojimo za stolom, se primemo za naslonjalo in začnemo krožiti z boki. Med kroženjem počasi prehajamo v počep in nazaj do stoječega položaja.

Vajo ponovimo osemkrat.





RAZTEZANJE MIŠIC NOG

Stojimo ob stolu, pokrčimo levo nogo in stopalo položimo na sedalo. Pri tem raztezamo mišice desne noge.

Vajo ponovimo še z desno nogo, tako da raztezamo mišice leve noge.

Vajo ponovimo osemkrat.



TEK OKOLI STOLA

V lahkotnem teku naredimo 5 krogov okoli stola v levo in še 5 krogov v desno smer.



DVIGOVANJE NOG

Sedimo na stolu, iztegnemo levo nogo in 5 sekund vztrajamo v tem položaju. Vajo ponovimo še z desno nogo in z obema hkrati.

Vajo ponovimo osemkrat.



SONOŽNI POSKOKI »SKUPAJ-NARAZEN«

(Vajo izvajamo le v pritličju.)

Stojimo za stolom, se z rokama primemo za naslonjalo in izvajamo sonožne poskoke narazen in skupaj.

Vajo ponovimo osemkrat.



SONOŽNI POSKOKI
»NAPREJ-NAZAJ«

(Vajo izvajamo le v pritličju.)

Stojimo za stolom, se z rokama primemo naslonjala in izvajamo sonožne poskoke tako, da je enkrat spredaj leva, drugič desna noga.

Vajo ponovimo osemkrat.



RAZTEZANJE MIŠIC NOG

Stojimo za stolom in se z rokama primemo naslonjala. Levo nogo pokrčimo, dvignemo v stran in jo iztegnemo.

Vajo z vsako nogo ponovimo osemkrat.



PREDKLON

Stojimo nekoliko odmaknjeno za stolom, z iztegnjenima rokama se opremo na naslonjala in naredimo predklon do višine naslonjala. V tem položaju vztrajamo 5 sekund.

Vajo ponovimo osemkrat.



RAZTEZANJE RAMENSKEGA OBROČA

Sklenjeni roki damo za tilnik. Komolce približamo, oddaljimo in roki razklenemo ter iztegnemo.

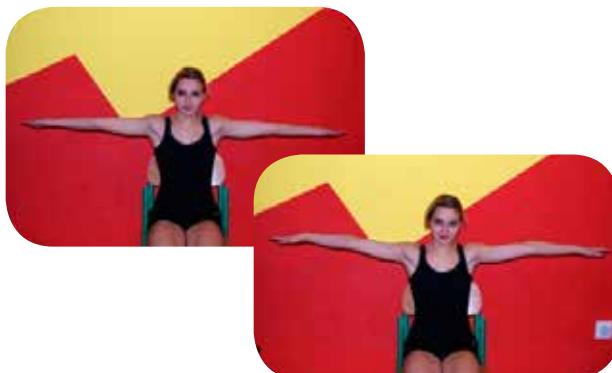
Vajo ponovimo osemkrat.



OBRAČANJE DLANI

Sedimo na stolu. Roki odročimo in obračamo dlani navzgor in navzdol.

Vajo ponovimo osemkrat.





IZTEGOVANJE IN KRČENJE PRSTOV

Sedimo na stolu. Roke iztegnemo pred sabo ter stiskamo pesti. Pri tem lahko krožimo z zapestji.

Vajo ponovimo osemkrat.



IZTEGOVANJE IN KRČENJE MIŠIC ROK

Sedimo na stolu. Roki imamo pokrčeni ob telesu, nato iztegnjeni prekrižamo pred seboj, jih zopet pokrčimo ob telesu ter iztegnjeni prekrižamo nad glavo.

Vajo ponovimo osemkrat.



RAZTEZANJE CELEGA TELES IN KREPITEV MIŠIC NOG

Sedimo na stolu in vstanemo z iztegnjenimi rokami nad glavo.

Vajo ponovimo osemkrat.



RAZTEZANJE CELEGA TELES IN KREPITEV MIŠIC NOG

Stojimo ob stolu, roki imamo ob telesu, nato stopimo nanj z iztegnjenimi rokami nad glavo.

Vajo ponovimo osemkrat.



KREPITEV TREBUŠNIH MIŠIC

Sedimo na stolu in s pokrčenimi nogami »vozimo kolo«.

Vajo ponovimo osemkrat.



KREPITEV MIŠIC NOG

Stojimo za stolom, primemo se za naslonjalo in izvajamo počepe.

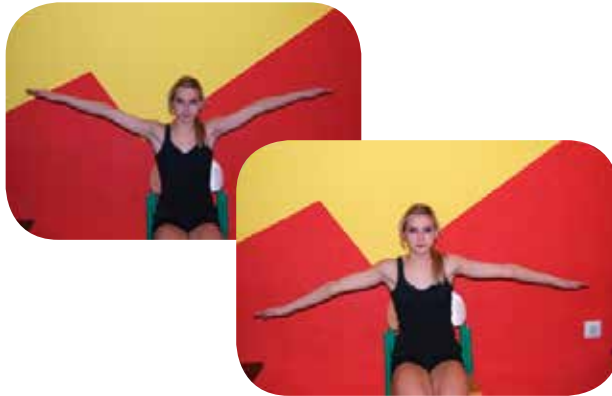
Vajo ponovimo osemkrat.



KREPITEV RAMENSKEGA OBROČA

Sedimo na stolu. Krožimo z iztegnjenima rokama naprej in nazaj.

Vajo ponovimo osemkrat.



KREPITEV TREBUŠNIH IN RAZTEZANJE HRBTNIH MIŠIC

Roki imamo odročeni. Levo roko pokrčimo in se z levim komolcem dotaknemo desnega kolena. Vajo ponovimo z desnim komolcem in levim kolonom.

Vajo ponovimo osemkrat.

