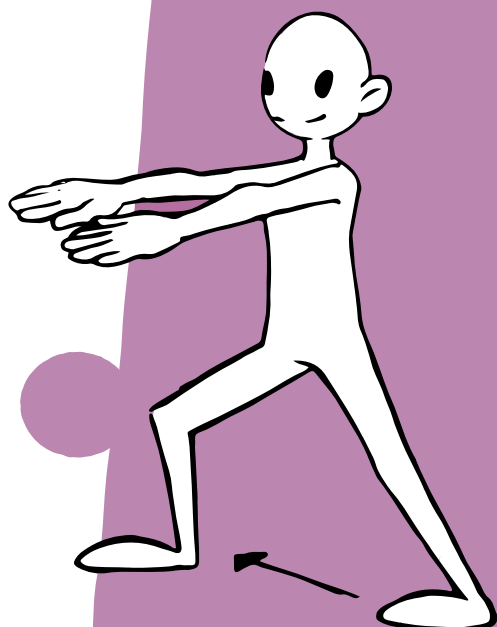


# VKLJUČEVANJE GIBANJA V DELOVNI PROCES-primeri vaj

UREDILA: Vesna štemberger



Univerza v Ljubljani



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA VISOKO ŠOLSTVO,  
ZNANOST IN INOVACIJE

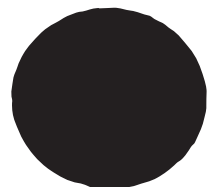
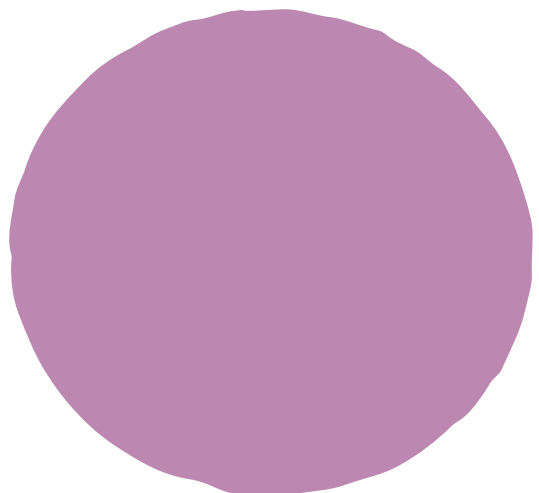
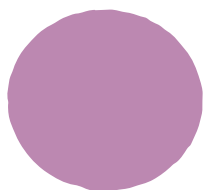
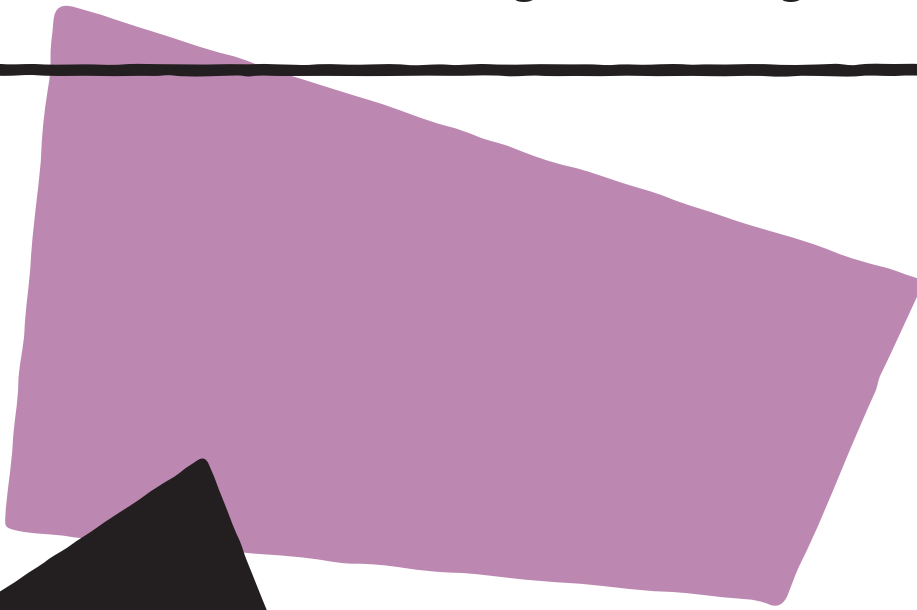
Vključevanje gibanja v delovni proces - primeri vaj

Uredila: Vesna Štemberger

Ljubljana, 2024

Projekt sofinancirata Republika Slovenija in

Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada.



Priročnik in posnetki so nastali v okviru Projektnega dela za pridobitev praktičnih izkušenj in znanj študentov v delovnem okolju 2022/2023 »ŠTUDENTI UL V DELOVNEM OKOLJU« z naslovom Vključevanje gibanja v delovni proces in oblikovanje delovnega okolja v funkciji spodbujanja zdravja, pri katerem so sodelovali:

## UL Pedagoška fakulteta:

- Črešnar Štaus Vitjan
- Drnovšek Mitja
- Hrovat Nelli
- Kosi Maruša
- Krenos Katja
- Ocvirk Ana
- Ogulin Tjaša
- Pevec Glavan Žan
- Štemberger Vesna
- Vučko Hana

## LESING, d.o.o.

- Hribar Andraž

Urednica: dr. Vesna Štemberger  
Slovenski jezikovni pregled: dr. Tomaž Petek

Založila: Založba UL PEF  
Za založnika: prof. dr. Janez Vogrinc, dekan

Izdala: Univerza v Ljubljani, Pedagoška fakulteta  
Oblikovanje in prelom: Vitjan Črešnar Štaus  
Dosegljivo na:

<https://zalozba.pef.uni-lj.si/index.php/zalozba/catalog/book/223>

Prva e-izdaja.  
Publikacija je brezplačna

---

Kataložni zapis o publikaciji (CIP) pripravili v Narodni in univerzitetni knjižnici v Ljubljani.

COBISS.SI-ID 192799235

ISBN: 978-961-253-329-8 (PDF)

# VSEBINA

- 1: DIHALNE VAJE
- 2: VAJE Z ELASTIKO
- 3: JOGA V PISARNI
- 4: VAJE SPROŠČANJA
- 5: VAJE ZA PRSTE, ROKE IN HRBET
- 6: KREPILNE VAJE V PISARNI
- 7: VAJE Z MASAŽNO ŽOGICO
- 8: RAZTEZNE VAJE
- 9: VAJE NA RAVNOTEŽNOSTNI BLAZINI
- 10: VAJE NA STOLU



# UVOD

Življenjski slog posameznika danes zaznamuje pretežno sedentaren življenjski slog. Dejstvo, da lahko večino dela opravimo sede, je za posameznika sprejemljivo z vidika cone udobja, vendar pa ima takšen način življenja negativne posledice tako na telesno kot duševno zdravje. Odrasel posameznik preživi velik del dneva v svojem delovnem okolju. Zahteve večine delovnih mest so se tekom let precej spremenile, posameznik pa večino svojega dela opravi sede ali z zelo nizko porabo energije.

Sedentaren življenjski slog predstavlja povečano tveganje za prezgodnjo umrljivost, povezano z debelostjo, sladkorno boleznijo tipa 2, mišično skeletnimi obolenji, srčno žilnimi obolenji, rakom debelega črevesja, rakom materničnega vratu ter drugimi kroničnimi nenalezljivimi boleznimi (Bauman idr., 2003; Eanes, 2018; Lürati, 2018; Taylor idr., 2013; Xipei idr., 2019). Pomanjkanje gibanja prav tako povečuje utrujenost, saj visoke kognitivne zahteve, obremenitve in pomanjkanje odmorov med intelektualnim delom, močno obremenijo organizem posameznika. Pomanjkanje gibanja lahko vodi tudi v okvare hrbtenice in gibalnega aparata v celoti (Jovanova-Mitkowska in Popeska, 2016; Wynee-Jones idr., 2014).

Z vključevanjem gibanja na delovno mesto posameznika, ki svoje delo opravlja pretežno sede, lahko tako pomembno vplivamo na njegovo zdravje in dobro počutje. Raziskave (Lara idr., 2008; Parry idr., 2013; Straker idr., 2009, Alkhaljah idr., 2012) kažejo, da lahko vključevanje gibanja v delovni proces izboljša zdravstveni status, splošno počutje in delovno učinkovitost posameznikov ter vpliva na manjšo odsotnost z delovnega mesta.

V svetu in pri nas se zato pojavljajo številni poskusi vključevanja gibanja v vsakdan posameznika. Javno zdravje namreč postaja vedno pomembnejše, saj zdravi posamezniki ne nazadnje pomenijo manjši strošek za zdravstveno blagajno in so hkrati učinkovitejši na delovnem mestu. Zato je pomembno, da tudi v delovnem okolju poskrbimo za različne strategije, ki omogočajo dvig količine in intenzivnosti gibalne/športne aktivnosti za zdravje in večjo delovno učinkovitost posameznika.

V ta namen je pripravljen kratek priročnik z opisom različnih sklopov vaj, ki jih izbiramo glede na lastne preference in možnosti, ki jih imamo na voljo. Sedeče delo naj bi prekinili vsakih 30 minut in ob tej prekinitvi naredili nekaj gibalnih vaj ali pa odmor naredimo takrat, ko začutimo, da ne moremo več zbrano delati, da nam je popustila koncentracija, smo postali zaspani, začutimo bolečine v križu ali vratu ... Za umeščanje minute za zdravje vnaprej načrtovani odmori niso potrebni, saj jo lahko izvedemo kadar koli še to zdi potrebno. Ker ne vzame veliko časa in ne potrebujemo posebnih rekvizitov, je prekinitvev siceršnjega dela kratka, po izvedeni minuti za zdravje pa smo bolj pozorni, koncentracija je višja in delo zato poteka hitreje in bolj učinkovito.

# DIHALNE VAJE

**I. SKLOP** Vaje so primerne za izvedbo na delovnem mestu in doma. Vaje izvajamo v mirnem prostoru. Če se nam pri izvajanju vaj vrtili, izvedbo prekinemo in nadaljujemo z manj intenzivno izvedbo. Ob izvedbi vaj lahko poslušamo glasbo za sproščanje.

ZAČETNI  
POLOŽAJ

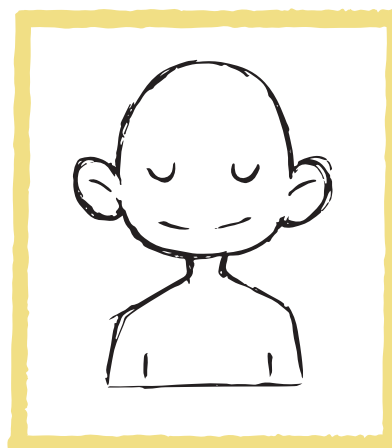
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Sedimo

Enakomerno dihamo. Pri vaji ves čas dihamo skozi nos. Naredimo 10 vdihov in 10 izdihov - vdihnemo in štejemo do štiri, nato izdihnemo in štejemo do štiri. Če se nam to zdi premalo, lahko pri vdihu in izdihu štejemo do šest ali osem.

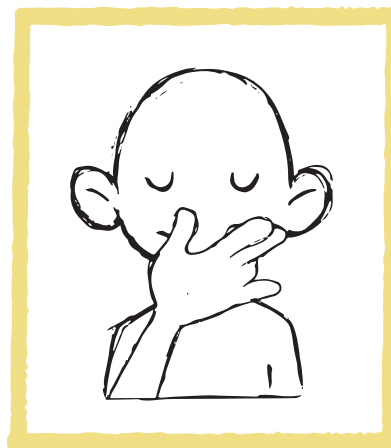
10 vdihov in  
izdihov (čas ni  
pomemben)



Sedimo

Izmenično dihamo. Vajo izvajamo tako, da z desnim palcem rahlo pritisnemo na desno nosnico in vdihnemo skozi levo. Zadržimo dih, potem pa s prstancem zapremo levo nosnico, izdihnemo pa skozi desno. Vajo nadaljujemo tako, da vdihnemo skozi desno nosnico, jo zapremo z desnim palcem ter izdihnemo skozi levo.

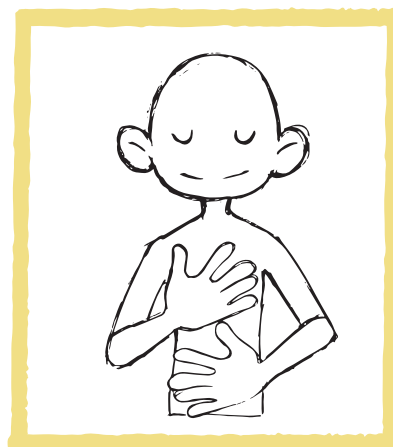
120 s  
(lahko tudi dlje)



Sedimo

Ta vaja se imenuje trebušno dihanje. Na prsni koš položimo eno dlan, drugo roko pa položimo na trebuh. Ob tem globoko vdihnemo skozi nos. Pazimo, da se dvigne prepona in ne prsni koš. Po izdihu naredimo premor 3s.

120 s  
(lahko tudi dlje)



# DIHALNE VAJE

Sedimo

Vaja je kompleksnejša. Desno nosnico zapremo z desnim palcem, nato dvignemo desni komolec, ki mora biti poravnana z našo desno ramo - nastane pravi kot nad tlemi. Sledi močan vdih skozi levo nosnico. Zapremo levo nosnico z desnim prstancem in globoko izdihnemo. Roko spustimo in skozi desno nosnico izdihnemo ter spet vdihnemo.

120 s  
(lahko tudi dlje)



**2. SKLOP** Vaje so primerne za izvedbo doma in na delovnem mestu, če vam pogoji to omogočajo.

ZAČETNI  
POLOŽAJ

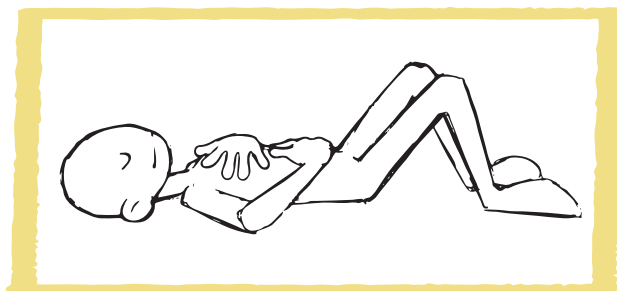
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Ležimo na  
blazini

Uležemo se na tla in pokrčimo kolena. Eno roko postavimo na trebuh, drugo pa na prsni koš. Dihamo z normalnim tempom (dihamo s prepono)

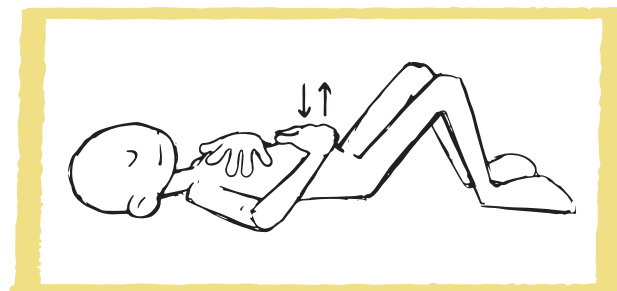
Do  
120 s



Ležimo na  
blazini

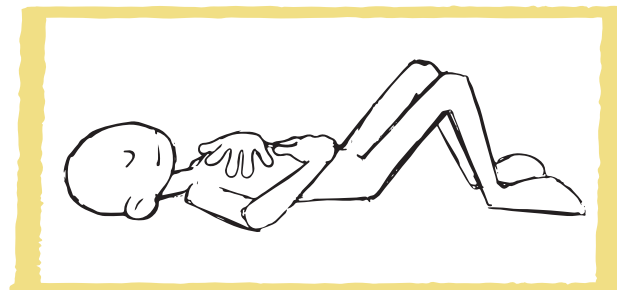
Zrak počasi vdihujemo skozi nos, ob tem pa trebuh potiskamo ven. Ob izdihu so izdih tudi skozi nos ali skozi usta. Trebuh potegnemo noter - dlan na trebuhu se mora dvigati in spuščati.

2x po  
120 s



Ležimo ali  
sedimo

Vdihnemo in med vdihovanjem štejemo do štiri. Nato izdihnemo in med izdihovanjem znova štejemo do štiri (vajo prilagajamo s štejetjem od dveh do šestih sekund).



# DIHALNE VAJE

Ležimo ali sedimo

Začnemo z globokim vdihom. Pred izdihom pa za nekaj časa zadržimo sapo. Na začetku se priporoča zadrževanje diha do največ 10 s.

120 s



Vajo izvajamo izključno sede

Začnemo z desetimi globokimi vdih in izdih. Sledi globok vdih in zadrževanje sapa za 60 s (PAZI! Če ne zmoremo lahko manj). Po preteklem času globoko izdihnemo.

Po potrebi



## 3. SKLOP

ZAČETNI POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ. ČAS TRAJANJA

Ležimo ali stojimo

Škatlasto dihanje. Začnemo z vdihom, pri katerem šteje mo do štiri. Prav tako do štiri šteje mo med zadrževanjem diha. Enako storimo med izdihom. Vzorec 444 ponovimo približno 7x.

7x ponovimo dani vzorec

Trajanje je poljubno. Vzorec lahko ponovimo večkrat



# DIHALNE VAJE

Sedimo  
ali stojimo

Izmenično dihanje skozi nosnici. Pri vdihu palec in sredinec položimo na nos. Pri izdihu si s palcem pokrijemo desno nosnico. Ponovno vdihnemo skozi levo nosnico in si nato levo nosnico zapremo. Izdihnemo nato skozi desno nosnico. Ponovno vdihnemo skozi desno nosnico in jo zapremo. Izdihnemo skozi levo nosnico.

Do 5 min



## 4. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

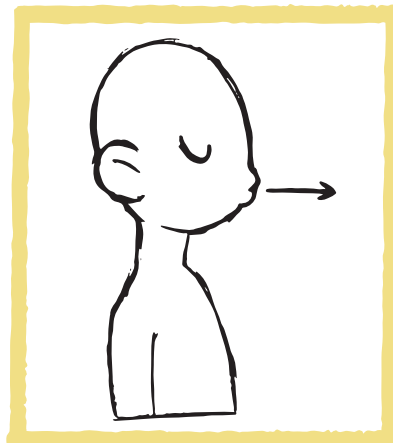
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Sedimo ali  
stojimo

Dihanje s stisnjenimi ustnicami. Najprej sprostimo vrat in ramena. Vdihnemo skozi nos (usta imamo zaprta) in šteujemo do dva. Potem ustnice stisnemo in zrak počasi s pihanjem zraka potisnemo skozi ustnice - pri tem šteujemo do štiri. Izdih mora biti vsaj dvakrat daljši kot vdih.

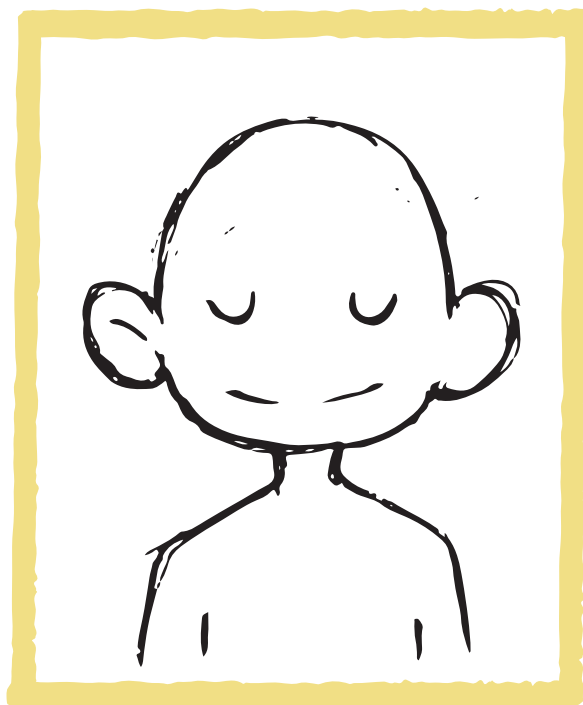
Do 5 min



Sedimo ali  
stojimo

Pri naslednji vaji smo osredinjeni na enakomerno dihanje, saj mora biti razmerje med časom vdih in izdih enako. Priporoča se, da je čas pri vdihu in izhodu približno 3 ali 4 s. Pazimo, da dihamo skozi nos - tempo dihanja mora biti počasen.

Do 5 min



Sedimo ali  
stojimo

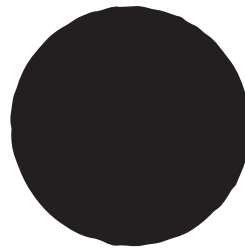
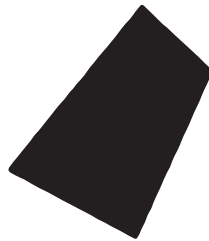
Resonančno dihanje. Tudi pri tej vaji pazimo, da dihamo čim bolj enakomerno. Cilj pri tej vaji je dihanje s frekvenco 5,5 vdihov na minuto. Razmerje dosežemo tako, da ob vdihu in izdihu šteujemo do 5. Takšno dihanje ima podobne učinke kot meditacija, t. i. joga s kavča.

Do 5 min



# VAJE Z ELASTIKO

Za izvedbo vaj uporabimo elastiko, ki omogoča nekaj upora, ni pa za nas za uporabo prezahtevna.



## I. SKLOP Vaje z dolgo elastiko

ZAČETNI  
POLOŽAJ

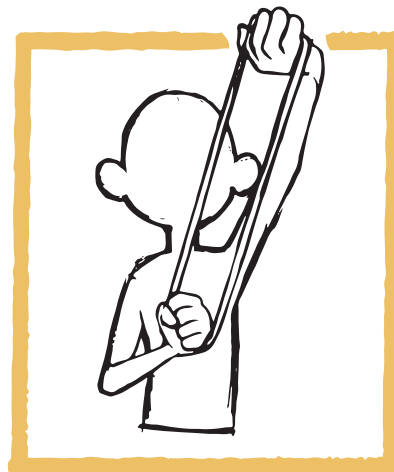
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Elastiko z rokama primemo tako, da poteka za hrbtom. Levo roko v komolcu rahlo pokrčimo in se z hrbtnim delom dlani naslonimo na desno stran ledvenega dela hrbta. Desno roko imamo prav tako v začetnem položaju pokrčeno in s pestjo naslonjeno na desno ramo (palec obrnjen navzdol). V tem položaju pazimo, da je elastika že rahlo napeta. Sledi potisk desne roke nad glavo in nazaj v začetni položaj. Vajo ponovimo z obema rokama.

Stojimo rahlo razkoračeno, trup imamo poravnani.

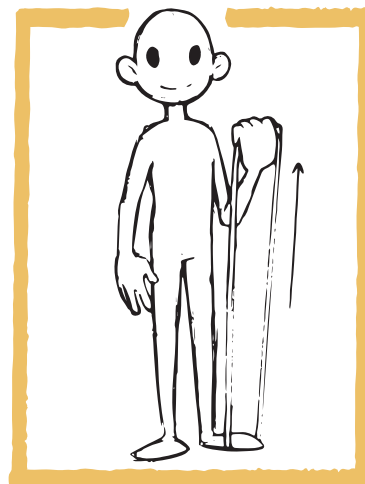
2 x 8



Elastiko z levo nogo pohodimo in jo primemo z levo roko. V začetnem položaju imamo roko ob telesu, elastika pa je že rahlo napeta. Sledi poteg elastike, tako da roko v komolcu pokrčimo, dlan imamo bo obrnjeno navzgor. Pazimo, da ne dvigujemo ramen in da se gibanje dogaja le v komolcu. Vajo ponovimo z obema rokama.

Stojimo rahlo razkoračeno, trup imamo poravnani.

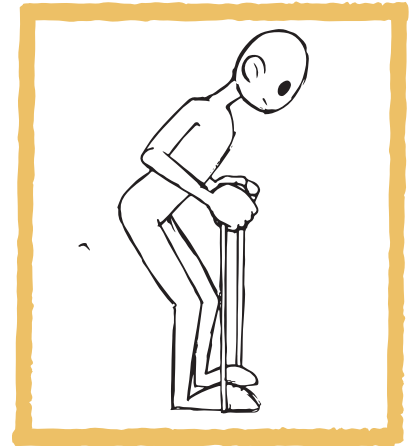
2 x 8



# VAJE Z ELASTIKO

Stojimo razkoračno. Stopimo na elastiko, ki naj bo približno na sredini stopal. Malo pokrčimo kolena in se spustimo v predklon. Elastiko primemo na obeh koncih. Pogled imamo usmerjen proti podlagi.

Elastiko povlečemo navzgor, tako da se komolci dvignejo do pravokotnega položaja. Pozorni smo na to, da so komolci locirani ob telesu. Vrnemo se v začetni položaj. 2 x 8



## 2. SKLOP Vaje z dolgo elastiko.

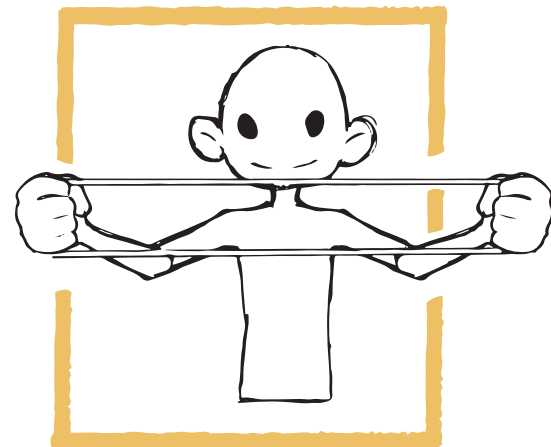
ZAČETNI  
POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

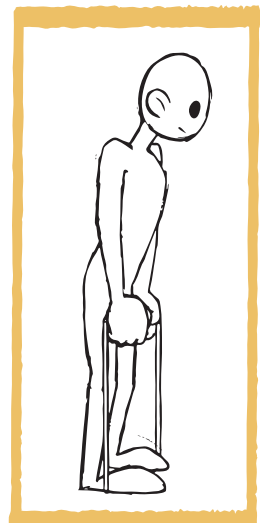
Stojimo rahlo razkoračno, trup imamo poravnani. Elastiko primemo na skrajnih koncih, nato pa roke dvignemo približno do višine ramen. Komolci so ves čas rahlo pokrčeni.

Elastiko na obeh koncih povlečemo narazen, tako da elastiko spravimo bližje k telesu. V tem položaju se ustavimo za sekundo nato pa se s kontroliranim gibanjem vrnemo v začetni položaj. 2 x 8



Stojimo rahlo razkoračno, trup imamo poravnani. Z rokama iztegnjenim proti tlam, držimo konca elastike. S telesom se nagnemo rahlo naprej. Pogled imamo usmerjen v tla.

Elastiko dvigujemo s premikanjem ramen (gibanje spominja na skomig). Nato počasi spuščamo ramena v izhodiščni položaj. 2 x 8

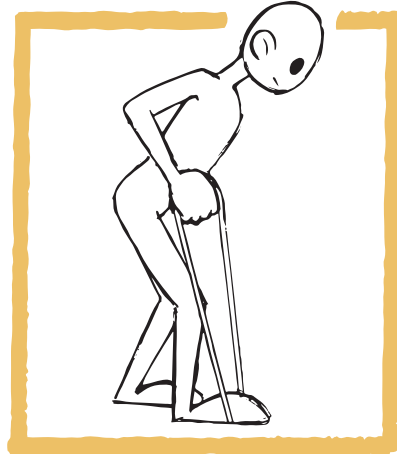


# VAJE Z ELASTIKO

Stojimo razkoračno. Stopala imamo v širini bokov. Leva noga imamo pomaknjeno rahlo za desno. Elastiko zatakamo za stopalo desne noge in jo primemo z desno roko, tako da je napeta. Spustimo se v predklon, tako da imamo poravnani hrbet in pogled usmerjen proti stopalom.

Vajo izvajamo tako, da elastiko povlečemo proti sebi in jo vrnemo nazaj v začetni položaj. Vajo ponovimo še z drugo roko.

2 x 8



## 3. SKLOP Vaje z dolgo elastiko.

ZAČETNI  
POLOŽAJ

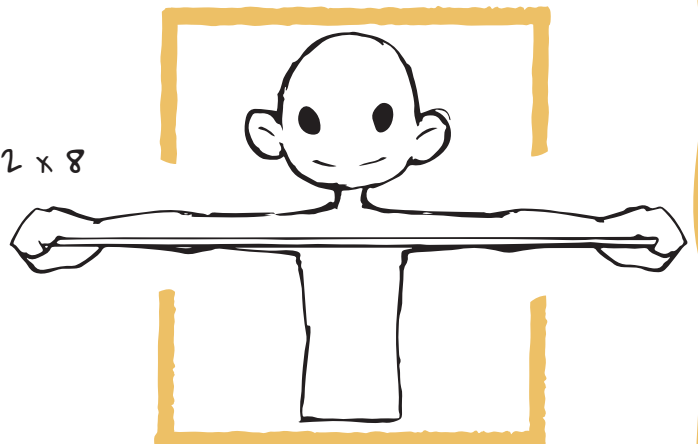
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stojimo rahlo razkoračno, trup imamo poravnani, roki v predročanju. Elastiko primemo na skrajnih koncih pri čemer pazimo, da so roke popolnoma iztegnjene.

Elastiko iz začetnega položaja preko vzročnja (čez glavo) premaknemo v zaročenje in nato nazaj v predročanje preko glave. Roke imamo ves čas iztegnjene, gibanje izvajamo enakomerno in nadzorovano. Zahtevnost gibanja reguliramo z napetostjo elastike in spreminjanjem drže le te (širša oziroma ožja drža).

2 x 8



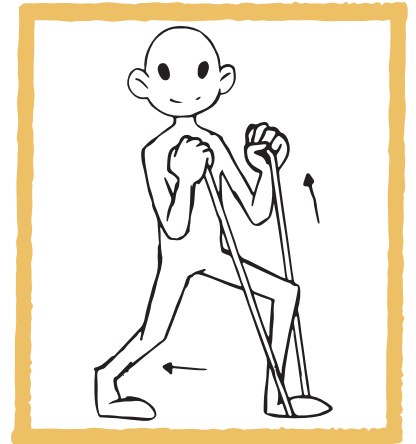


# VAJE Z ELASTIKO

Postavimo se tako, da z eno nogo stojimo na elastiki in jo z obema rokama držim tako, da so komolci v pasu pokrčeni navzven.

Z drugo nogo naredimo izpadni korak nazaj in hkrati povlečemo elastiko do višine ramen, kot prikazuje slika. Nogi nato zamenjamo.

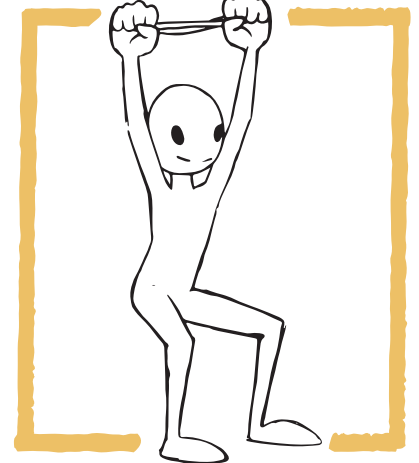
2 x 8



Stojimo razkorračno. Stopala postavimo v širini bokov, usmerjena nekoliko navzven. Elastiko prepognemo na polovico in jo z obema iztegnjenima rokama pridržimo v višini ramen.

Naredimo počep in hkrati dvignemo roke na glavo in zadržimo nekaj sekund. Nato se vrnemo v izhodiščni položaj. Med dvigovanjem in spuščanjem telesa v počep, elastiko ves čas držimo narazen.

2 x 8



## 4. SKLOP Vaje s kratko elastiko.

ZAČETNI POLOŽAJ

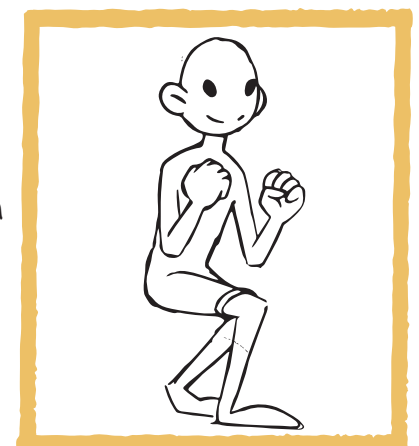
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ. ČAS TRAJANJA

Počepnemo. Elastiko imamo okoli kolen in poravnani trup. Roke pokrčimo pred telesom.

S počasnimi in kratkimi koraki se začnemo premikati naprej, tako da je elastika ves čas napeta. Ko pridemo do konca sobe, vajo ponovimo še vzvratno.

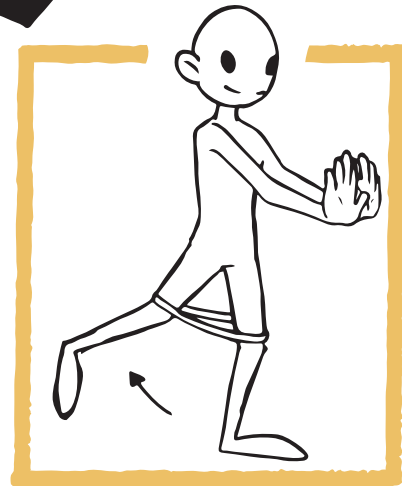
1 dolžina



# VAJE Z ELASTIKO

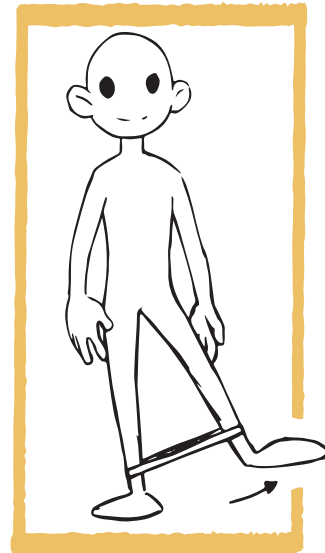
Postavimo se ob steno in se nanjo opremo z rokami v širini ramen. Stojimo na eni nogi, ki je rahlo pokrčena. Okoli koleni namoščeno elastiko..

Naredimo izteg v kolku oz. potisk noge nazaj. Ponovimo še z drugo nogo. 2 x 8



Stojimo razkoračno. Stopala imamo postavljena v širini bokov. Elastiko namestimo okoli obeh nog, tik nad gležnji.

Nogo stegnjeno dvignemo v stran in jo pomaknemo čim višje. Nato nogo počasi pomaknemo v začetni položaj. Zamenjamo nogo. Za boljše ravnotežje se z roko lahko oprimemo mize, stola, stene ipd. 2 x 8



## 5. SKLOP Vaje s kratko elastiko.

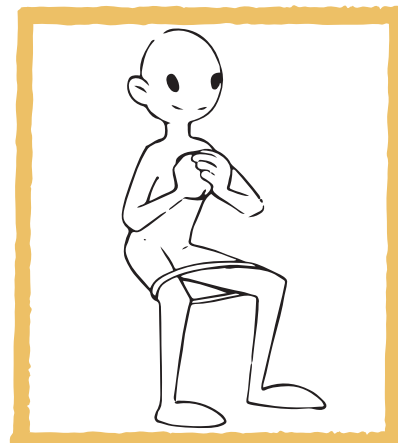
ZAČETNI POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ. ČAS TRAJANJA

Stojimo razkoračno, roke imamo ob telesu. Elastiko postavimo nad kolena, okoli obeh nog. Stopala postavimo nekoliko širše od bokov in obrnemo rahlo navzven.

Izvajamo počepe, pri vaji pazimo na kolena, saj nam upor elastike skuša kolena povleči navznoter. V počepu zadržimo nekaj sekund, nato pa se vzravnamo. 2 x 8



# VAJE Z ELASTIKO

Postavimo se ob steno in se nanjo opremo z rokami v širini ramen, stojimo na eni nogi, ki je rahlo pokrčena. Okoli kolen imamo nameščeno elastiko.

Naredimo izteg v kolku oz. potisk noge nazaj

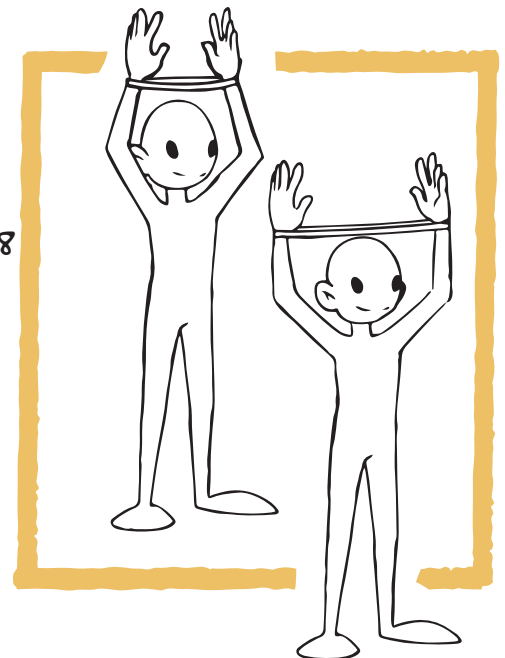
2 x 8



Stojimo razkoračno. Roke imamo v zročenu, pokrčene v komolcih. Elastika namestimo okoli obeh zapestji.

Elastiko potegnemo narazen, tako da se zapestji oddaljita en od drugega. Položaj zadržimo nekaj sekund, nato pa vrnemo v začetni položaj.

2 x 8



## 6. SKLOP Vaje s kratko elastiko.

ZAČETNI  
POLOŽAJ

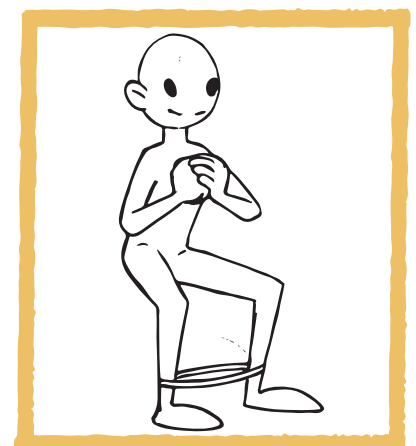
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stojimo razkoračno, roke imamo ob telesu. Elastiko namestimo tik nad gležnje. Postavimo se v blag počep.

Skočimo z nogama narazen. In nato nazaj skupaj (ena ponovitev). Pazimo, da kolena ves čas potiskamo navzven in pristajamo nežno na prste.

2 x 8

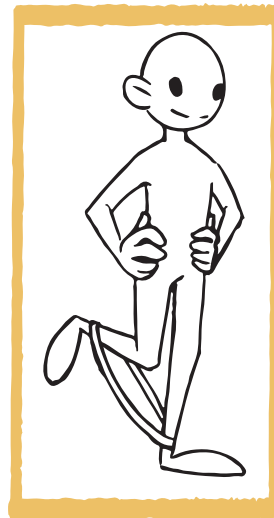


# VAJE Z ELASTIKO

Stojimo razkoračno. Roke imamo v bokih. Elastiko si namestimo okoli gležnjev.

Izmenično krčimo in stegujemo stojno nogo (stopalo proti zadnjici). Pri tem pazimo, da je elastika ves čas napeta. Če imamo težave z ravnotežjem, se lahko pri izvedbi vaje primemo za mizo, stol, steno ...

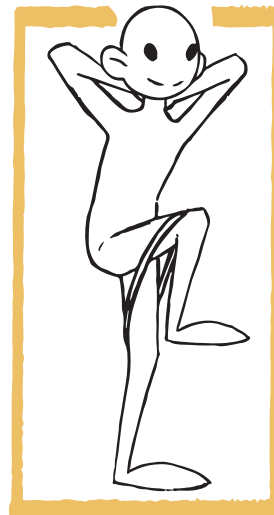
2 x 8



Stojimo razkoračno. Roke imamo na zatilju. Trup imamo raven. Elastiko si namestimo nad kolena.

Izmenično dvigujemo kolena proti prsnemu košu. Pri tem se s trupom rahlo nagnemo naprej. Vajo izvajamo izmenično z vsako nogo.

2 x 8



## 7. SKLOP Vaje z dolgo elastiko.

ZAČETNI POLOŽAJ

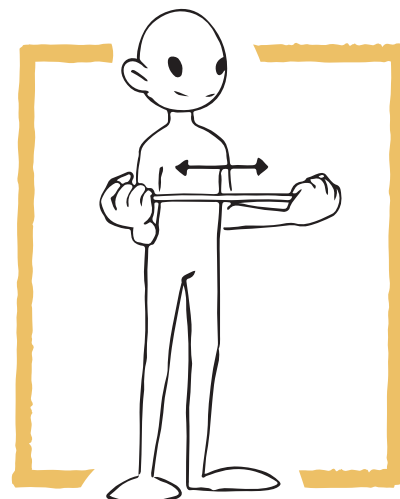
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ. ČAS TRAJANJA

Stojimo razkoračno, elastiko primemo z dlanmi, obrnjenimi navzgor. Komolce držimo ob telesu in jih pokrčimo za 90 stopinjski kot. Pazimo, da je zgornji del rok stalno v stiku s trupom.

Spodnji del roke, od komolca navzdol rotiramo navzven. Elastiko napnemo le toliko, da zgornjega dela rok ne odmaknemo stran od trupa.

2 x 8

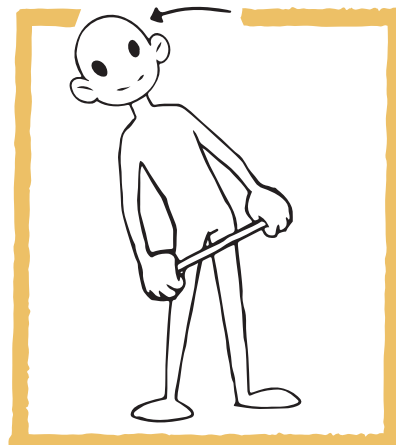


# VAJE Z ELASTIKO

Stojimo razkoračno. Elastiko napeto držimo v predročenu dol.

Izvajamo izmenične odklone v desno in levo stran. Pri tem je elastika ves čas napeta.

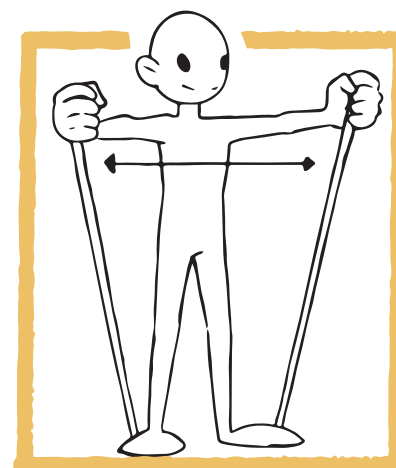
8



Stojimo razkoračno. Elastiko primemo na obeh koncih. Roke imamo v predročenu.

Izmenično izvajamo potege elastike v odročenu in predročenu.

2 x 8



## 8. SKLOP Vaje s kratko elastiko.

ZAČETNI POLOŽAJ

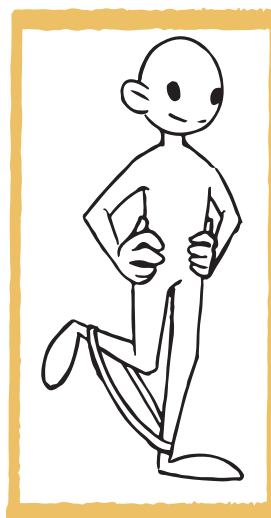
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ. ČAS TRAJANJA

Stoja razkoračno. Roke v bokih. Elastiko si namestimo okoli gležnjev.

V kolenu noge izmenično dvigujemo proti zadnjici (stopalo proti zadnjici). Pri tem pazimo, da je elastika ves čas napeta.

2 x 8

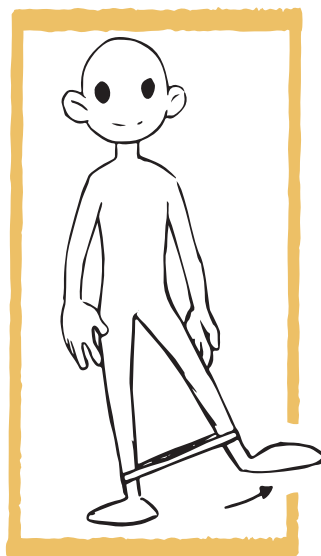


# VAJE Z ELASTIKO

Stojimo razkoračno. Stopala postavimo v širini bokov. Elastiko namestimo okoli obeh nog, tik nad gležnji.

Nogo stegnjeno dvignemo v stran in jo pomaknemo čim višje. Nato nogo počasi pomaknemo v začetni položaj. Zamenjamo nogo. Za boljše ravnotežje se z roko lahko oprimemo mize, stola, stene ipd.

2 x 8



Postavimo se ob steno, tako da imamo oporo na rokah, ki so postavljene v širini ramen. Stojimo na eni nogi, ki je rahlo pokrčena. Okoli kolen imamo namješčenno elastiko.

Naredimo izteg v kolku oz. potisk noge nazaj (aktivacija zadnjice in zadnje stegenske mišice)..

2 x 8



## 9. SKLOP Vaje z dolgo elastiko.

ZAČETNI  
POLOŽAJ

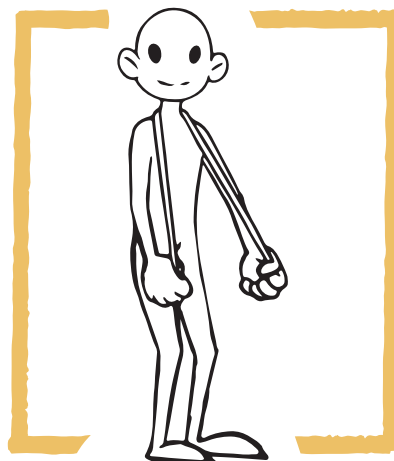
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stojimo razkoračno, elastiko močno primemo na skrajnih koncih in jo položimo na stičišče hrbta in vratu. Roki imamo pokrčeni in tesno ob telesu (zapestja ob ramah). V kolenih smo rahlo pokrčeni.

Spodnji del roke, od komolca navzdol rotiramo navzven. Elastiko napnemo le toliko, da zgornjega dela rok ne odmaknemo stran od trupa.

2 x 8



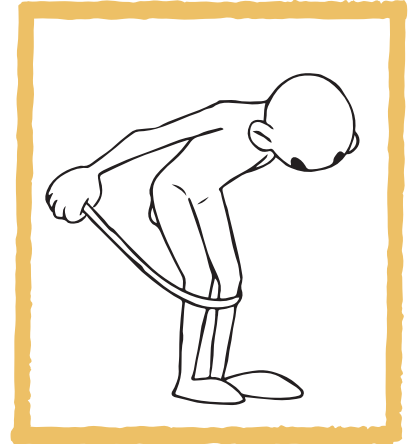


# VAJE Z ELASTIKO

Stojimo razkoračno. Elastiko primemo na obeh koncih. V rahlem predklonu kolena potisnemo rahlo naprej. Elastiko postavimo približno 10 cm pod kolena.

Roke iztegujemo nazaj, pri čemer se osredotočimo na to, da je naš hrbet ves čas poravnani, glava pa v podaljškemu hrbtenice. Pazimo, da nam elastika ne pobegne preko kolena in je gibanje ves čas kontrolirano.

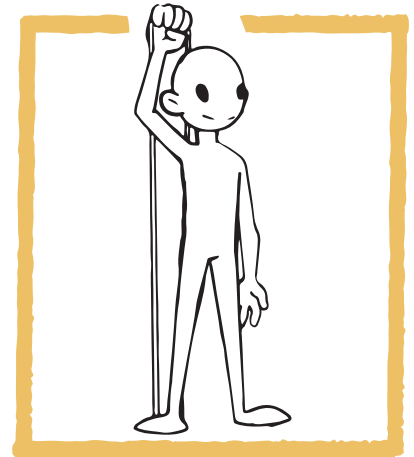
2 x 8



Stoja razkoračno. Elastiko z desno nogo pohodimo in jo za hrbtom primemo z desno roko, tako da je komolec pokrčen.

Desno roko v komolcu stegujemo proti stropu. Nato zamenjamo roko in nogo..

2 x 8



## 10. SKLOP Vaje s kratko elastiko.

ZAČETNI POLOŽAJ

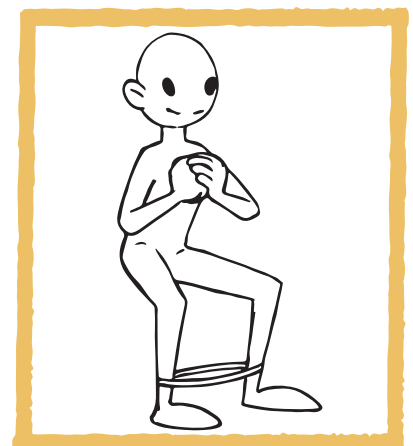
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ. ČAS TRAJANJA

Stojimo razkoračno, roke imamo ob telesu. Elastiko namesimo tik nad gležnje. Postavimo se v blag počep.

Skočimo z nogama narazen. In nato nazaj skupaj (ena ponovitev). Pazimo, da kolena ves čas potiskamo navzven in pristajamo nežno na prste.

2 x 8



# VAJE Z ELASTIKO

Postavimo se ob steno, tako da imamo oporo na rokah, ki so postavljene v širini ramen. Stojimo na eni nogi, ki je rahlo pokrčena. Okoli kolen imamo nameščeno elastiko.

Naredimo izteg v kolku oz. potisk noge nazaj (aktivacija zadnjice in stegenske mišice)..

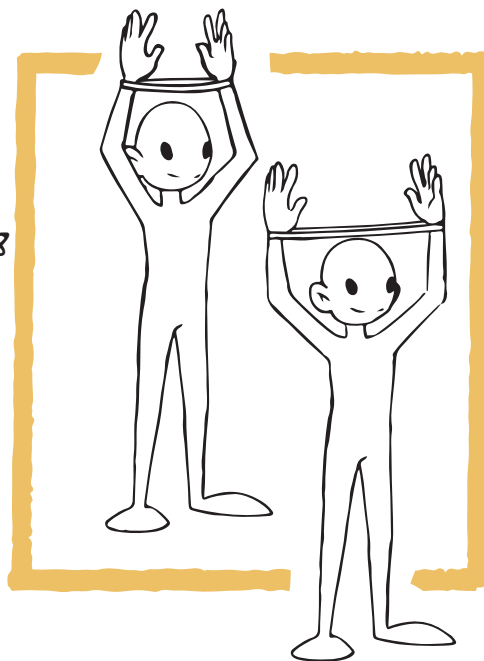
2 x 8



Stojimo razkoračno. Roke imamo v zročenu, pokrčene v komolcih. Elastika namestimo okoli obeh zapestji.

Elastiko potegnemo narazen, tako da se zapestji oddaljita en od drugega. Položaj zadržimo nekaj sekund, nato pa vrnemo v začetni položaj.

2 x 8



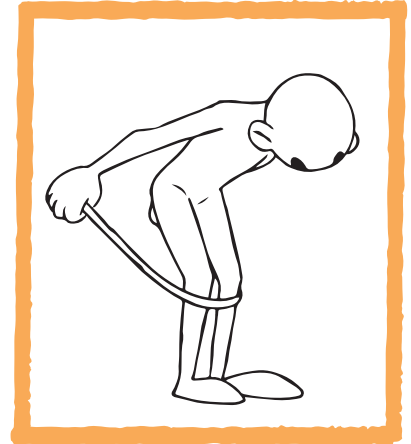


# JOGA V PISARNI

Stojimo razkoračno. Elastiko primemo na obeh koncih. V rahlem predklonu kolena potisnemo rahlo naprej. Elastiko postavimo približno 10 cm pod kolena.

Roke iztegujemo nazaj, pri čemer se osredotočimo na to, da je naš hrbet ves čas poravnani, glava pa v podaljškem hrbtenice. Pazimo, da nam elastika ne pobegne preko kolena in je gibanje ves čas kontrolirano.

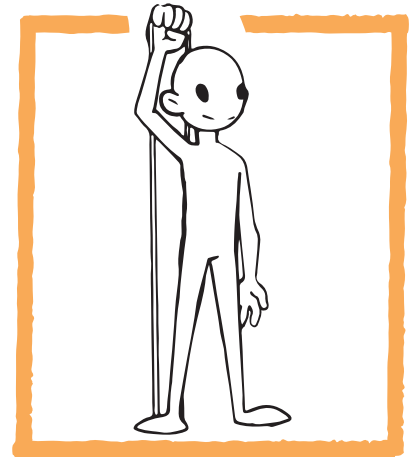
2 x 8



Stoja razkoračno. Elastiko z desno nogo pohodimo in jo za hrbtom primemo z desno roko, tako da je komolec pokrčen.

Desno roko v komolcu stegujemo proti stropu. Nato zamenjamo roko in nogo..

2 x 8



## 10. SKLOP Vaje s kratko elastiko.

ZAČETNI  
POLOŽAJ

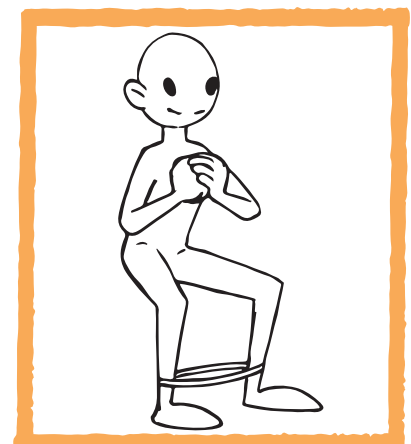
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stojimo razkoračno, roke imamo ob telesu. Elastiko namesimo tik nad gležnje. Postavimo se v blag počep.

Skočimo z nogama narazen. In nato nazaj skupaj (ena ponovitev). Pazimo, da kolena ves čas potiskamo navzven in pristajamo nežno na prste.

2 x 8



# JOGA V PISARNI

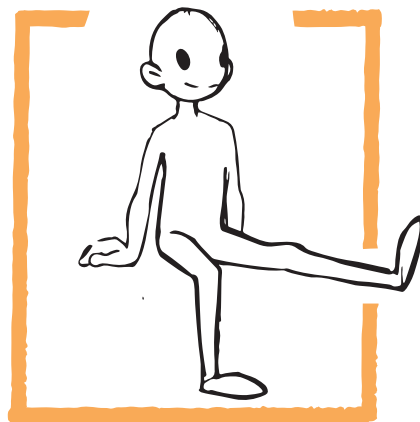
Stol, ki je stabilen.

Vajo izvajamo v obutvi z nizko peto ali bosih.

Sedimo s stopali trdno na tleh. Z rokami se opiramo na vsako stran stola.

Z vdihom poravnamo hrbtenico. Z izdihom dvignemo desno nogo. Med normalnim dihanjem potiskamo peto in prste na stopalih naprej. Ponovimo še z drugo nogo.

5 x (z vsako nogo)



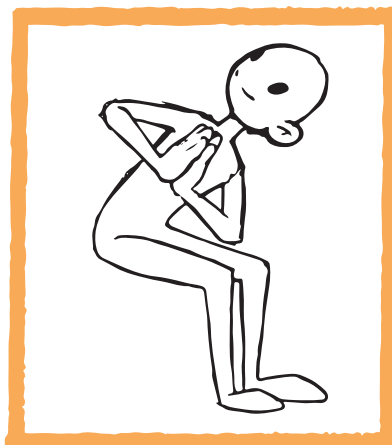
Stol, ki je stabilen.

Vajo izvajamo v obutvi z nizko peto ali bosih.

Sedimo na stolu s stopali trdno na tleh. Roke sklenemo dlan ob dlan pred prsni koš.

Ob vdihu začnemo telo sukati v desno. Z levim komolcem se poskušamo dotakniti desnega kolena. Pazimo, da dlani ostajata dlan ob dlan. Pogled usmerimo v strop. Položaj zadržimo za nekaj sekund. Ob izdihu se vrnemo v prvotni položaj in telo zasukamo še v drugo smer.

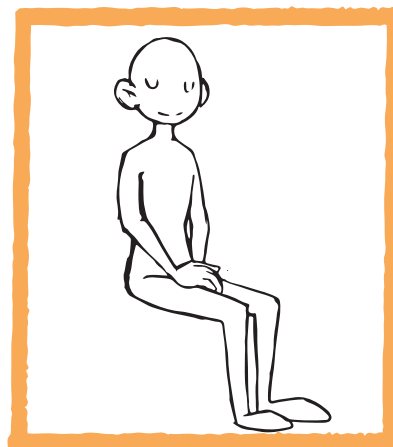
5 x (v vsako stran)



Stol, ki je stabilen.

Sedimo vzravnanostopali trdno na tleh. Roke položimo v naročje.

Zapremo oči, se umirimo in globoko dihamo.



# JOGA V PISARNI

## 2. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

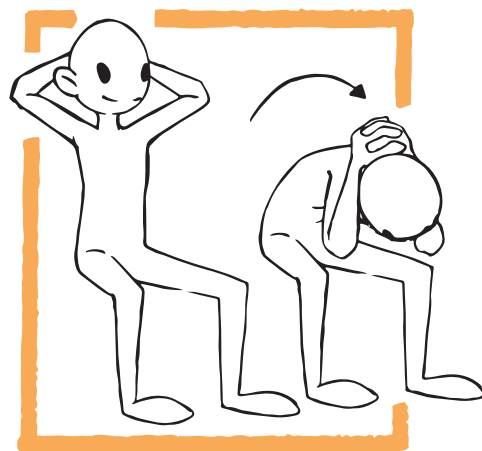
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stol, ki je stabilen. Sedimo na stolu s stopali trdno na tleh. Roke položimo za glavo tako, da se dlani prekrížajo.

Vdihnemo in potisnemo lopatice skupaj in navzdol. Odpremo se še v komolcih. Pri izdihu začnemo komolce potiskati skupaj, zaokrožimo s hrbtenico, popek potisnemo proti križu in stisnemo notranje mišice, z glavo se skušamo dotakniti mize.. Vdihnemo in ponovimo.

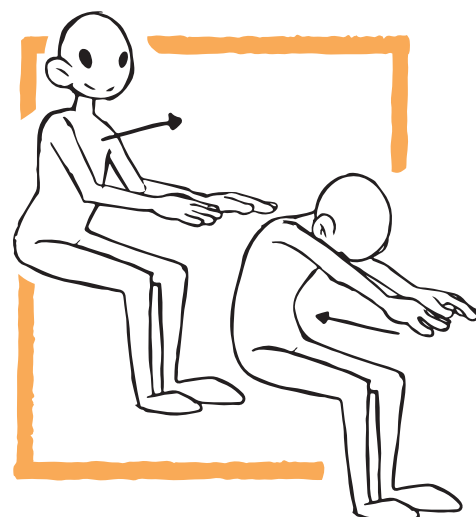
5 x



Stol in miza, ki sta stabilna. Sedimo na stolu s stopali trdno na tleh. Roke položimo na mizo in razpremo dlani.

Vdihnemo in postavimo komolce na mizo tako, da so dlani, komolci in ramena v isti liniji. Lopatice potisnemo močno skupaj in navzdol, obenem pa prsni koš potisnemo navzven in naprej. Pri izdihu se dvignemo na prste rok in zaokrožimo s hrbtenico.

5 x



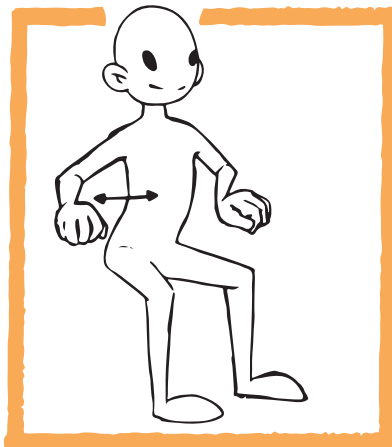
# JOGA V PISARNI

Stol, ki je stabilen.

Sedimo z v ravnanju hrbtenice. Roke položimo na naslonjalo stola.

Počasi krožimo s križnico v levo in desno.

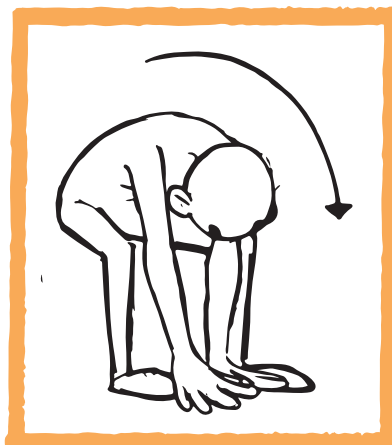
5 x (v vsako stran)



Stol, ki je stabilen. Sedimo na stolu s stopali trdno na tleh. Roke položimo na kolena.

Vdihnemo, poravnamo hrbtenico in se z izdihom sklonimo naprej. Glava in roke naj visijo čez kolena. Ta položaj zadržimo za nekaj sekund. Vdihnemo in se počasi poravnamo v sedeč položaj.

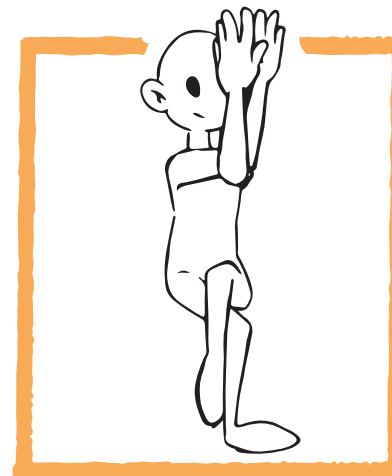
5 x



Stol, ki je stabilen.

Vajo izvajamo v obutvi z nizko peto ali bosi. Sedimo na stolu s stopali trdno na tleh. Roke položimo na kolena.

Desno stegno prekrivamo čez levo stegno. Če lahko, desno stopalo ovijemo okoli levega meča. Levo roko prekrivamo čez desno v komolcu, upognemo komolce in se dotaknemo dlani. Komolce dvignemo, ramena pa spustimo od ušes. Položaj zadržimo za tri do pet vdihov.



# JOGA V PISARNI

## 3. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Vajo izvajamo v obutvi z nizko peto ali bosih. Stojimo razkoračno v širini bokov. Roke imamo v priročju.

Z vdihom stopimo z desno nogo za korak razdalje nazaj ter dvignemo roki naravnost navzgor. Položaj zadržimo za nekaj sekund in zamenjamo nogi.

5 x

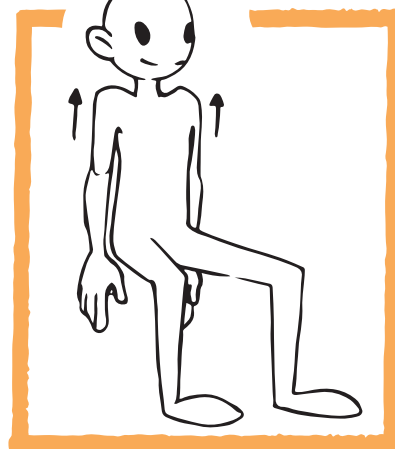


Stojimo rahlo razkoračno, z vzravnanim hrbtom. Roke imamo v priročju in prosto visijo ob telesu.

ALI  
Sedimo vzravnanostopali trdno na tleh. Roke imamo v priročju in prosto visijo ob telesu.

Z vdihom dvignemo ramena proti ušesom (kolikor jih lahko). Položaj zadržimo nekaj sekund in zadržujemo dih. Z izdihom spustimo ramena in jih potiskamo navzdol. Občutiti moramo raztezanje vratnih mišic. Položaj zadržimo za nekaj sekund in ponovimo.

5 x



Vajo izvajamo v obutvi z nizko peto ali bosih. Stojimo rahlo razkoračno, roke imamo v priročju. Dlane imamo sklenjene.

Ob vdihu gremo počasi v zaklon, pogled usmerimo v strop. Pazimo, da se ne nagnemo preveč. Položaj zadržimo za nekaj sekund. Ob izdihu se počasi vrnemo v prvotni položaj in vajo ponovimo.

5 x

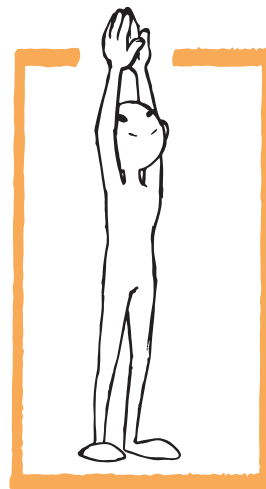


# JOGA V PISARNI

Vajo izvajamo v obutvi z nizko peto ali bosi. Stojimo rahlo razkoračeno, z vzravnanim hrbtom, s stopali trdno na tleh. Roke imamo sklenjene v vzročnju.

Osredotočimo se na dihanje. V položaju globoko dihamo, lahko zapremo oči.

5



## 4. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

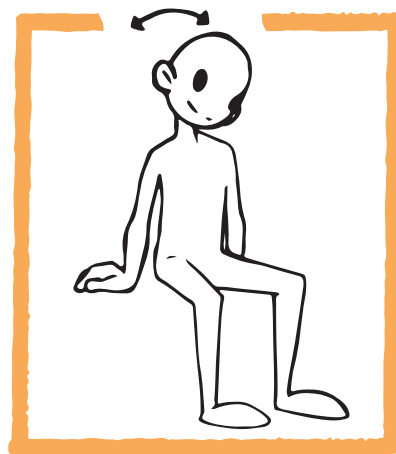
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stol, ki je stabilen. Sedimo vzravnanostopali trdno na tleh. Dlani položimo na sedež tik za nami, da z rokami fiksiramo trup. Prste imamo obrnjene nazaj.

Ob vdihu sta glava in vrat v sredinskem položaju ter čim bolj iztegnjena. Pazimo, da glave na nagibamo nazaj. Ob izdihu nagnemo glavo v desno in skušamo desno uho čim bolj približati ramenu. Pazimo, da pri tem ne dvignemo rame. V položaju zadržujemo dih, se sprostimo in ga zadržimo za nekaj sekund. Počasi se vrnemo v prvotni položaj in vajo ponovimo v drugo stran.

5 x

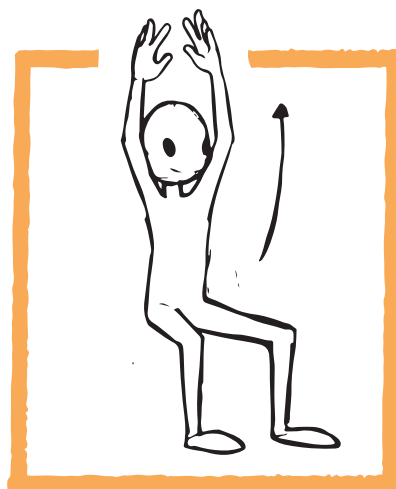


# JOGA V PISARNI

Stol, ki je stabilen. Sedimo vzravnanostopali trdno na tleh. Roke imamo v priročanju.

Sedimo vzravnanostopali trdno na tleh. Roke imamo v priročanju.

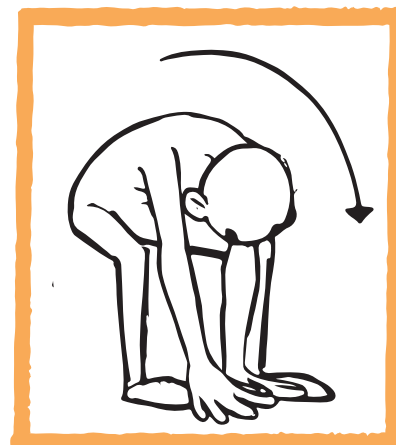
5 x



Stol, ki je stabilen. Sedimo vzravnanostopali trdno na tleh. Roke imamo v priročanju.

Ob vdihu se počasi spustimo v predklon. Če roke dosežejo tla, naj počivajo na tleh. Položaj zadržimo za nekaj sekund in sproščeno dihomo. Z vdihom se vračamo nazaj v prvotni položaj. Vajo ponovimo.

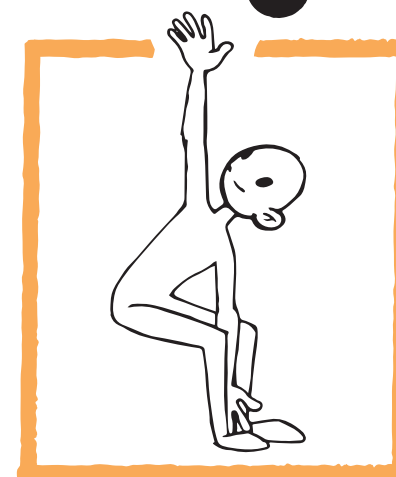
5 x



Stol, ki je stabilen. Sedimo vzravnanostopali trdno na tleh. Dlani položimo na sedež.

Ob vdihu začnemo telo sukati v desno. Leva roka naj potuje proti tlam v bližino desne noge. Desno roko dvignemo in pogled usmerimo v strop. Položaj zadržimo za nekaj sekund. Ob izdihu spustimo desno roko navzdol in ponovimo z drugo roko.

5 x  
(v vsako stran)





# JOGA V PISARNI

## 5. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

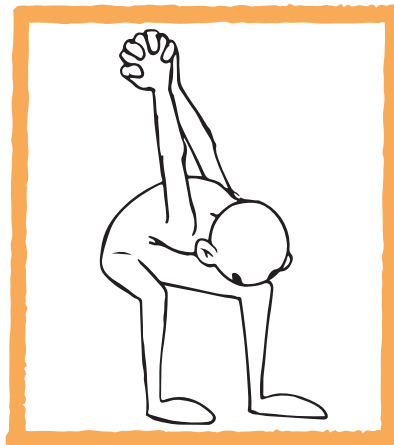
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stol, ki je stabilen. Sedimo na stolu s stopali trdno na tleh. Roke postavimo za hrbet in prekrižamo prste.

Iztegnemo roke in dlani potisnemo čim bolj navzdol, pri čemer odpremo prsni koš. Nato se nagnemo naprej, roke potisnemo v zrak za hrbtom. S prsnim košem se naslonimo na stegna in sprostimo vrat. Položaj zadržimo za nekaj sekund in se vrnemo v prvotnega.

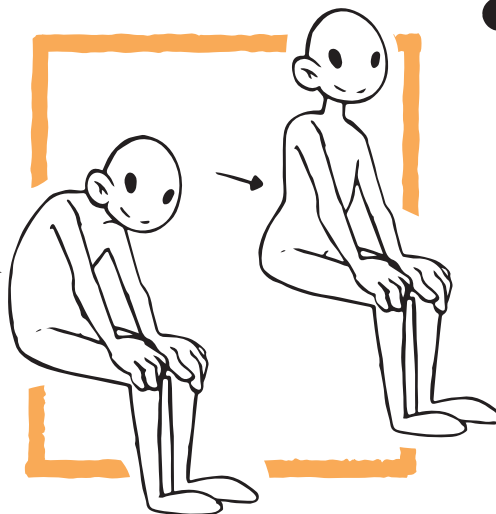
5 x



Stol, ki je stabilen. Sedimo na stolu s stopali trdno na tleh. Roke položimo na kolena.

Pri vdihu zravnamo hrbet ter ga zapognemo nekoliko navznoter, pogled pa usmerimo proti stropu. Pri izdihu rameni postavimo naprej, upognemo hrbet v grbo in glavo spustimo navzdol.

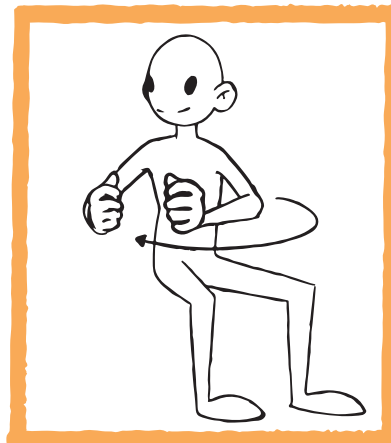
5 x



Stol, ki je stabilen. Postrani sedimo na stolu in obe stopali postavimo na tla. Roke položimo na kolena.

Zgornji del trupa zasučemo proti naslonjalu stola, z rokama pa se oprimemo naslonjala. Položaj zadržimo nekaj sekund in se vrnemo v prvotnega. Ponovimo še na drugi strani.

5 x (v  
vsako  
stran



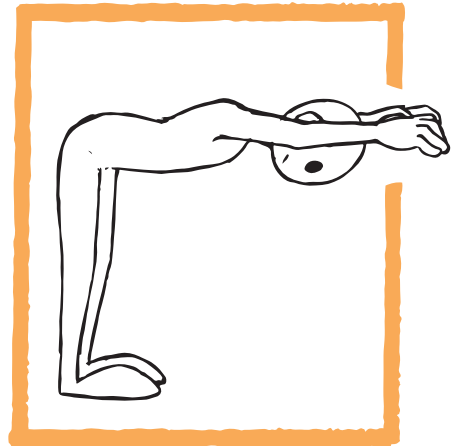


# JOGA V PISARNI

Stol, ki je stabilen. Stojimo pred stolom rahlo razkoračno, roke imamo v vzročanju.

Pogled usmerimo za rokami. Počasi, z ravnim hrbtom potujemo navzdol, proti naslonjalu stola. Zadržimo tam, kjer se še udobno počutimo. Pazimo, da je hrbet čim bolj raven. Vrnemo se v prvotni položaj in ponovimo.

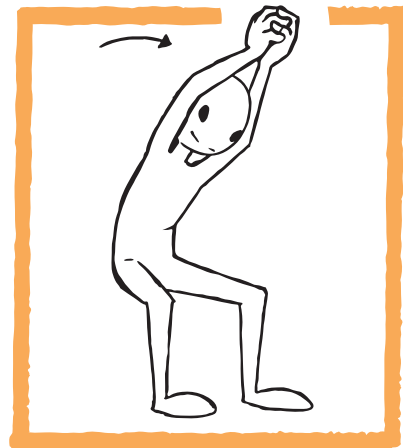
5 x



Stol, ki je stabilen. Sedimo na stolu s stopali trdno na tleh. Roke imamo v vzročanju, prste prepletene, dlani pa obrnjene proti stropu.

Ob vdihu se nagnemo v desno in položaj zadržimo za nekaj sekund. Ob izdihu se vrnemo v prvotni položaj in ponovimo v drugo stran.

5 x  
(v vsako stran)



## 6. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

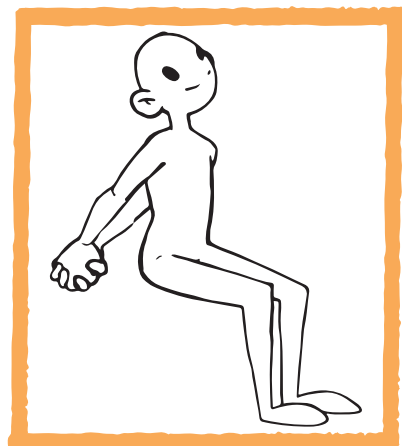
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stol, ki je stabilen. Sedimo na stolu, stopala imamo trdno na tleh. Roke damo za hrbet in prepletamo dlani. Prsa potisnemo navzven, usločimo hrbet, pogledamo navzgor in globoko dihamo.

Dlani imamo prepletene za hrbtom in pogledamo navzgor. Pri tem globoko vdihnemo skozi nos in izdihnemo skozi usta. Položaj zadržimo 10s in nato sprostimo. Ponovimo. Pri tem globoko dihamo.

5 x  
(v vsako stran)

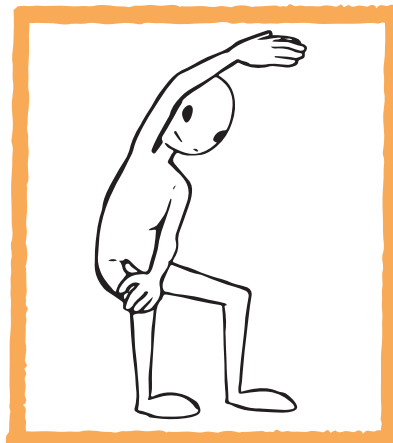


# JOGA V PISARNI

Stol, ki je stabilen. Sedimo na stolu, stopala imamo trdno na tleh. Levo roko dvignemo v vzročenje ob glavi desno roko položimo na levo koleno.

S trupom se nagnemo na desno stran in položaj zadržimo 20 s. Nato se vzravnamo in enako ponovimo na drugi strani. Pri tem globoko dihamo.

2 x 20s  
na vsaki strani



Sedimo na stolu in noge so trdno na tleh. Roke iztegnemo pred sabo in jih položimo na mizo.

S stolom se zapeljemo nekoliko stran od mize, toliko, da čutimo razteg v hrbtu in ramenih. Položaj zadržimo 30s, nato se vzravnamo. Pri tem globoko dihamo.

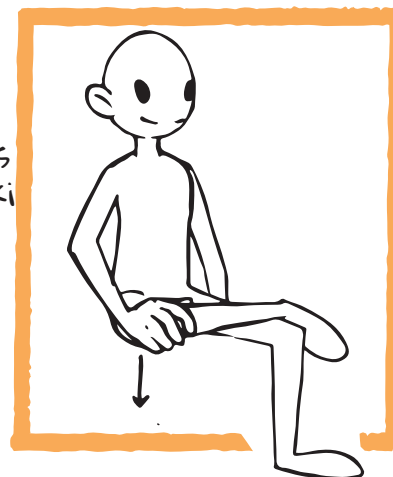
2 x 30s



Stol, ki je stabilen. Sedimo na stolu. Eno nogo imamo trdno na tleh, drugo nogo pa prekrizamo (gleženj položimo na koleno noge, ki je na tleh)

Z roko pritiskamo navzdol na koleno prekrizane noge in položaj zadržimo 20s. Zamenjamo nogo in enako ponovimo še z drugo nogo.

2 x 20s  
na vsaki strani

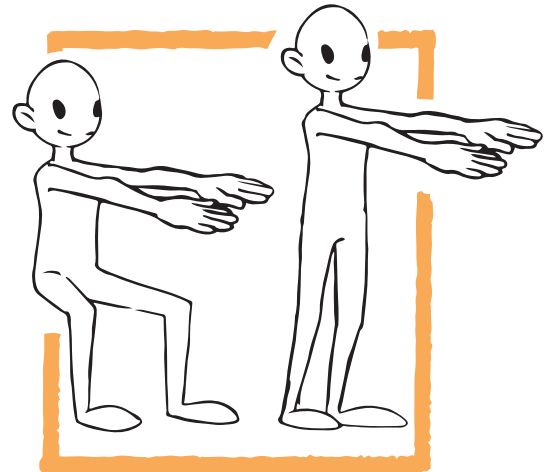


# JOGA V PISARNI

Stol, ki je stabilen in primerna obutev z nizko peto. Sedimo na stolu. Noge imamo trdno na tleh, trup imamo vzravnani, roke pa iztegnjene pred seboj.

Sedimo na stolu, se vstanemo ter se vzravnamo, nato se spet usedemo. Ponovimo 10x.

2 x  
10



## 7. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

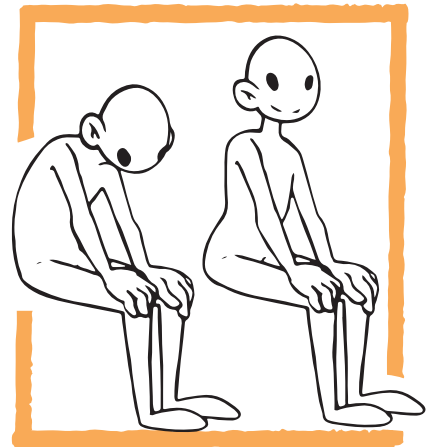
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stol, ki je stabilen. Sedimo na stolu s stopali trdno na tleh. Roke položimo na kolena.

Pri vzdihu zravnamo hrbet ter ga zapognemo nekoliko navznoter, pogled pa usmerimo proti stropu. Pri izdihu rameni postavimo naprej, upognemo hrbet v grbo in glavo spustimo navzdol.

5 x



Stol in miza, ki sta stabilna. Sedimo na stolu s stopali trdno na tleh. Komolce položimo na mizo, dlani pa damo skupaj.

S stolom se pomaknemo stran od mize in z glavo pogledamo navzdol, medtem pa imamo komolce še vedno na mizi. Glavo približamo tlo, do kod gre. Položaj zadržimo 30s in pri tem globoko dihamo.

2 x  
30s

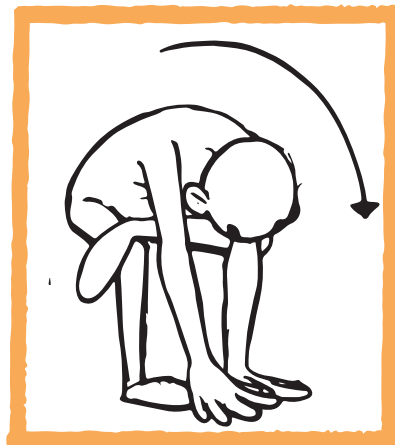


# JOGA V PISARNI

Stol, ki je stabilen. Eno nogo imamo trdno na tleh, gleženj druge noge pa položimo na koleno. S trupom se nagnemo naprej.

Z rokami se poskušamo dotakniti tal. Če nam ta položaj ne ustreza, gremo v predklon tako globoko, kot lahko. Položaj zadržimo 30s in pri tem globoko dihamo.

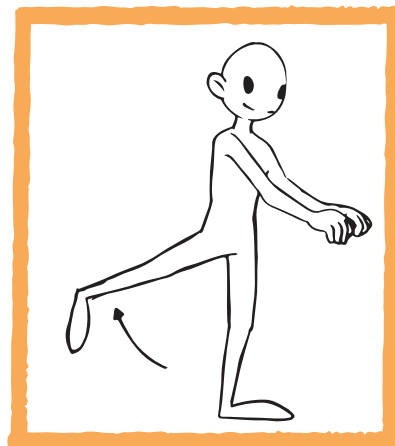
2 x 30s



Stol, ki je stabilen. Vajo izvajamo boš ali z obutvijo z nizko peto. Trdno stojimo za stolom in se z obema rokama držimo stola.

Stopimo nekoliko nazaj od stola. Trup nagnemo rahlo naprej in navzdol, eno nogo imamo trdno na tleh, drugo pa iztegnjeno dvigujemo v zrak. Nato nogo zamenjamo.

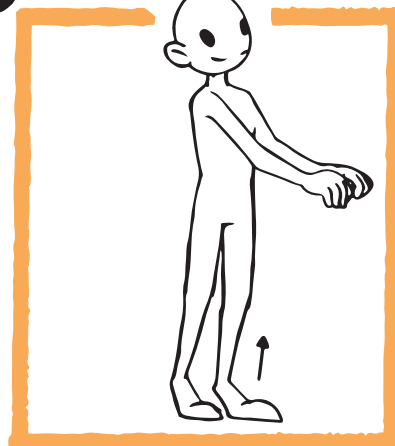
10x  
z  
vsako  
nogo



Stol, ki je stabilen. Vajo izvajamo boš ali z obutvijo z nizko peto. Trdno stojimo za stolom in se z obema rokama držimo stola.

Držimo se za naslonjalo stola in se dvigamo na prste, zadržimo položaj in se spustimo na celo stopalo.

20x



# JOGA V PISARNI

## 8. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

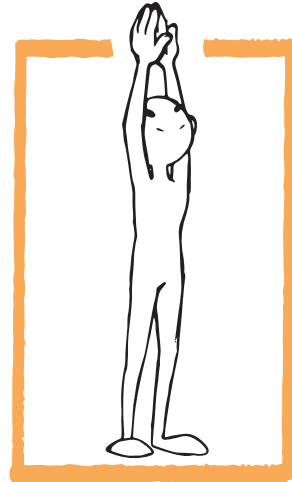
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stojimo vzravnan, roke imamo sproščene ob telesu.

Roke dvignemo visoko nad glavo in ob tem globoko vdihnemo skozi nos. Vdih zadržimo 3s, roke spustimo ob telo in pri tem globoko izdihnemo.

10 x



Stol, ki je stabilen. Stojimo pred stolom, s pogledom smo obrnjeni proti stolu. Stopimo nekoliko stran od stola, naredimo predklon in se z rokami primemo sedišča stola. Gledamo navzdol in s trupom tvorimo "strešico".

Glavo in trup potiskamo navzdol, do koder lahko, pri čemer pazimo, da imamo noge iztegnjene. Končen položaj zadržimo 30s in pri tem globoko dihama.

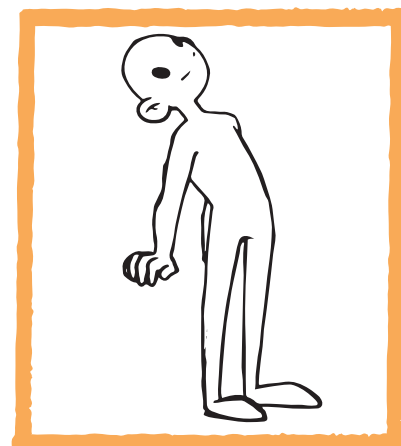
2 x  
30s



Stol, ki je stabilen. Trdno stojimo pred stolom in smo s trupom obrnjeni stran od stola.

Pri tem hrbet upognemo nazaj in se z rokami primemo sedišča stola. Z glavo gledamo navzgor, prsa pa izobčimo. Položaj zadržimo 20s in ob tem globoko dihama.

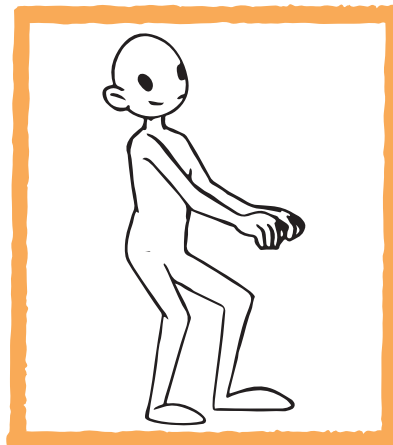
3 x  
20s



# JOGA V PISARNI

Stol, ki je stabilen. Vajo izvajamo boš ali z obutvijo z nizko peto. Stojimo za stolom in se ga držimo z obema rokama.

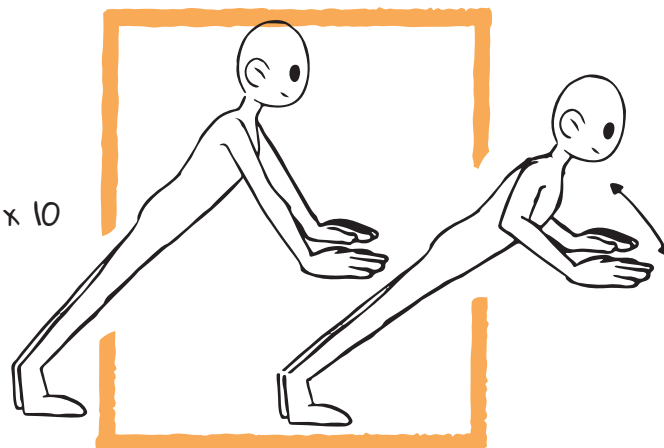
Ob stolu naredimo počep, nato se vzravnamo. Ponovimo večkrat.. 2 x 10



Miza, ki je stabilna. Stopimo nekoliko stran od mize in se z iztegnjenimi rokami primemo roba mize, pri čemer imamo roke narazen in stran od telesa. Trup imamo raven.

Pokrčimo komolce in naredimo skleco, pri tem nog ne premikamo. Spuščamo in dvigamo le trup z rokami. Če je vaja za nas prezahtevna, lahko sklece izvedemo tudi ob steni.

2 x 10



## 9. SKLOP

ZAČETNI POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ. ČAS TRAJANJA

Stol, ki je stabilen. Sedimo na robu stola, noge imamo trdno na tleh. S hrbtom se naslonimo na hrbtišče stola, dvignemo roke nad glavo in z glavo gledamo gor.

Roke, dvignjene nad glavo, iztegnemo, kar se da nazaj čez hrbtišče stola in ob tem čutimo prijeten razteg v hrbtu. Položaj zadržimo.

2 x 10s



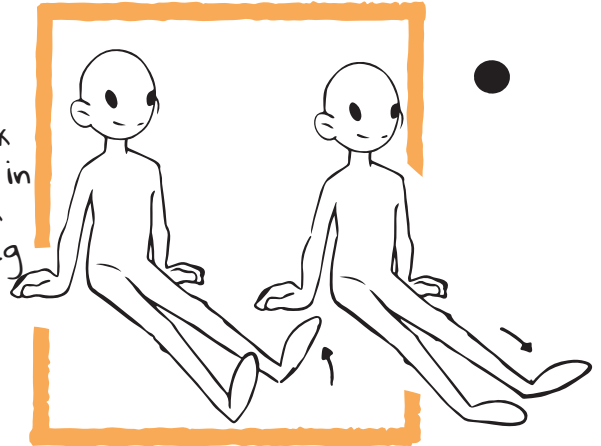


## JOGA V PISARNI

Stol, ki je stabilen. Vajo izvajamo brez obutve. Sedimo na robu stola in pred sebe iztegnemo obe nogi. Z rokami se primemo za rob stola.

Dvignemo prste, pri čemer se s peto dotaknemo tal in jih nato še iztegnemo tako, da se s prsti dotikamo tal. Položaj ponavljamo..

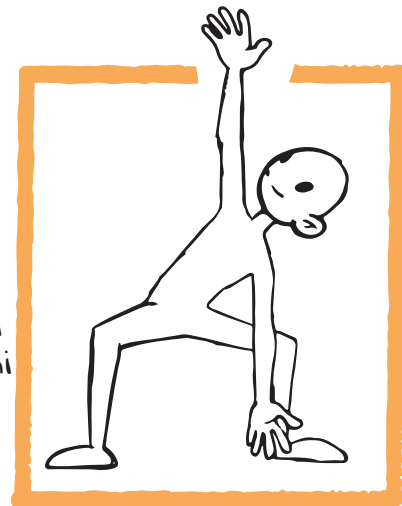
10 x  
dvig in  
10x  
izteg



Stol, ki je stabilen. Sedimo na stolu in damo noge široko narazen. Stopala imamo trdno na tleh, trup pa vzravnano.

Z desno roko se približamo desni nogi ob strani in se poskušamo približati tlam. Nasprotno roko dvignemo visoko v zrak in temu sledi tudi pogled. Položaj zadržimo in pri tem globoko dihamo. Ponovimo na drugi strani.

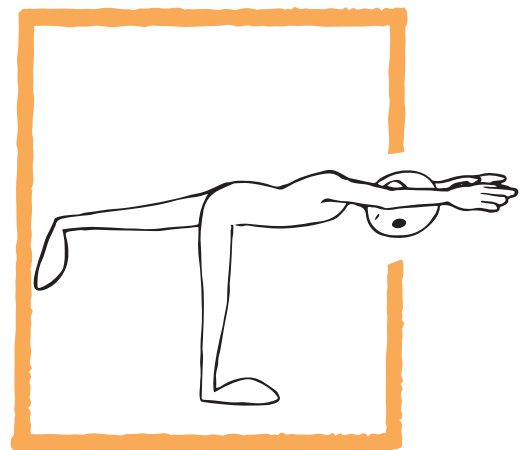
3 x  
10s  
na  
vsaki  
strani



Stol, ki je stabilen. Vajo izvajamo boš ali z obutvijo z nizko peto. Stojimo za stolom, nekoliko stran od njega. Z roko se primemo naslonjala trupa pa poravnamo tako, da je vodoraven s podlago.

Počasi dvigujemo eno nogo v zrak, drugo pa imamo trdno na tleh, dokler ne dosežemo iztegnjenega položaja (lastovka), pri tem se ves čas držimo stola. Položaj zadržimo. Če se počutimo sposobno, lahko stol izpustimo in zadržimo položaj z iztegnjenimi rokami pred sabo. Ob tem globoko dihamo. Nato ponovimo še na drugi strani.

3 x  
10s  
na  
vsaki  
nogi

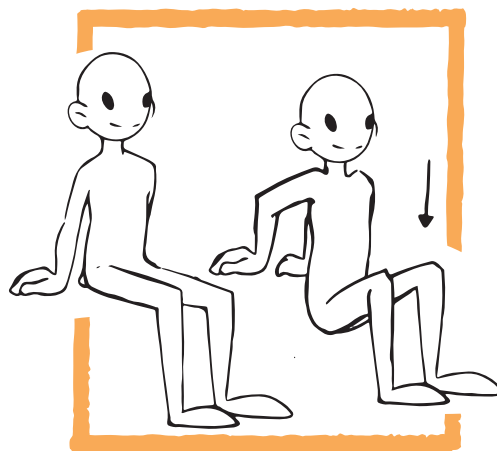


# JOGA V PISARNI

Stol, ki je stabilen. Vajo izvajamo v obutvi z nizko peto ali bosih. Pred stolom za v z a m e m o "sedeč položaj". Noge pokrčimo 90 stopinj, trup imamo raven. Z iztegnjenimi rokami se za hrbtom držimo robov sedišča stola.

Trup držimo raven, noge pa imamo ves čas na istem mestu trdno na tleh. Pokrčimo komolce in se z zadnjico približamo tlem, nato komolce iztegnemo in trup ter zadnjico dvignemo v prvoten položaj.

3 x 10



## 10. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

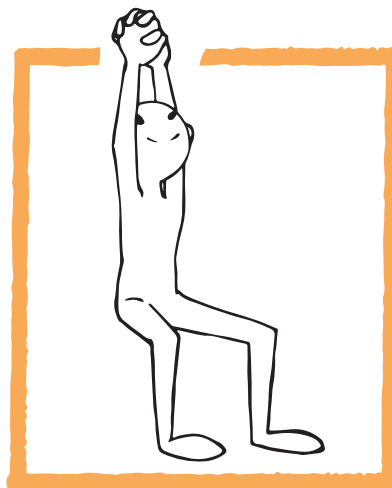
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stol, ki je stabilen. Stojimo ali sedimo na stolu. Roke dvignemo visoko v zrak.

Nad glavo prekrizamo prste, komolce imamo iztegnjene. Gledamo navzgor. Zadržimo položaj in ob tem globoko dihamo.

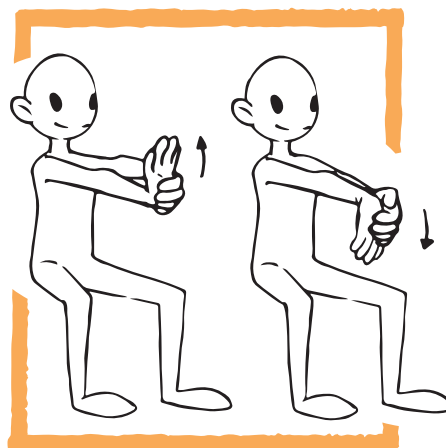
2 x  
30s



Stol, ki je stabilen. Sedimo na stolu, noge imamo trdno na tleh. Pred sebe iztegnemo obe roki.

Z levo roko primemo slan desne roke in jo potegnemo navzgor in k sebi. Ob tem čutimo prijeten razteg. Položaj zadržimo. Nato dlan z levo roko potisnemo navzdol in položaj zadržimo. Ponovimo še na drugi roki.

2 x 10s  
fleksije  
zapestja  
2 x 10s  
ekstenzije  
zapestja  
na vsaki  
strani





# JOGA V PISARNI

Stol, ki je stabilen. Sedimo vzravnan s stopali trdno na tleh. Roke imamo ob telesu.

Vdihnemo in ob izdihu se s trupom predklonimo do tal in če lahko, roke odložimo na tla. V tem položaju 3x globoko vdihnemo in izdihnemo. Ob vdihu trup in roke dvignemo in se vrnemo v prvotni položaj.

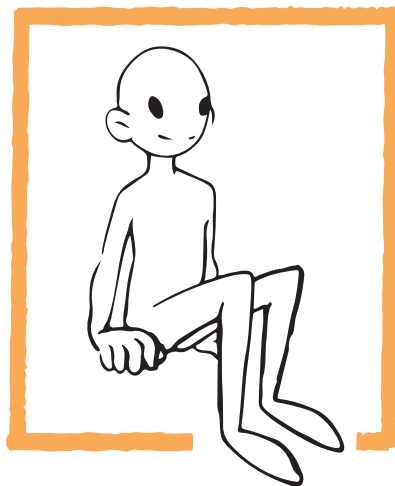
5 x



Stol, ki je stabilen. Sedimo na robu stola, obe nogi imamo na tleh. Trup imamo ves čas raven. Z obema rokama se držimo sedišča stola.

Ko so noge na tleh vdihnemo, nato pa obe nogi istočasno pokrčeni dvignemo od tal. S koleni se približamo trupu, trup pa je ves čas raven (pazimo, da se s trupom ne naslonimo nazaj na stol), ob dvigu nog izdihnemo. Nato noge istočasno spustimo na tla in ob tem vdihnemo.

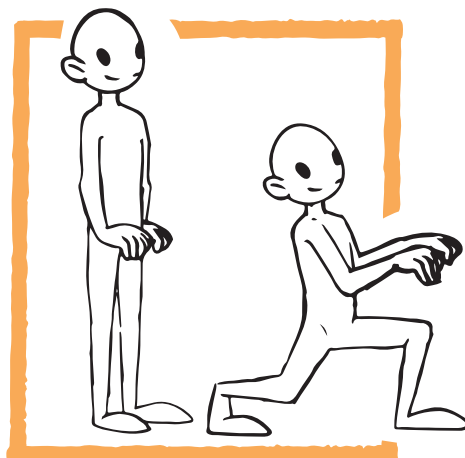
3 x  
10



Stol, ki je stabilen. Vajo izvajamo v obutvi z nizko peto ali bos. Stojimo za stolom, z rokami se držimo naslonjala stola.

Z obema rokama se ves čas držimo naslonjala stola. Z levo nogo stopimo korak nazaj ter naredimo izpadni korak. Nekajkrat ponovimo, nato zamenjamo stran.

10 x  
na  
vsaki  
strani



# VAJE SPROŠČANJA

## I. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Sedimo ali  
ležimo v  
čim  
mirnejšem  
prostoru.

Vizualizacija:  
Sede ali leže zapremo oči  
in si poskusimo predstavl-  
jati/vizualizirati nek pros-  
tor, kraj, ki nas pomirja.  
Da dosežemo čim večji  
učinek je dobro, da si  
poskušamo predstavljati  
kakšen vonj ima ta pros-  
tor, kakšni so zvoki tam,  
kako ga čutimo. Medtem  
globoko dihamo, se čim bolj  
umirimo in "odplavamo" v  
ta prostor. Tam ostane-  
mo nekaj minut, toliko da  
začutimo da smo bolj  
sproščeni in mirni. Da  
dosežemo večji učinek vaje,  
si lahko pomagamo z umir-  
jeno glasbo in/ali si na  
ušesa namestimo slušalke,  
ki blažijo hrup okoli nas.

Nekaj minut (po  
želji)



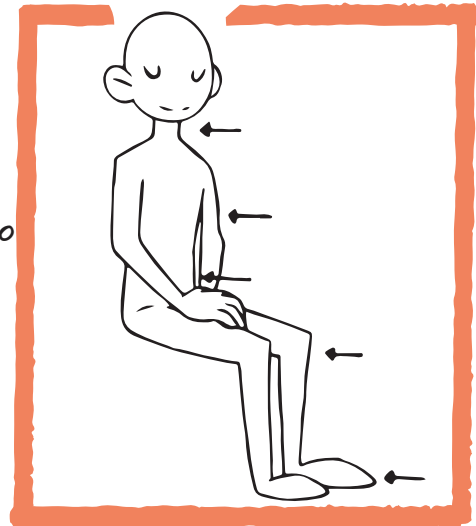
# VAJE SPROŠČANJA

## Sprostitev telesa:

Ležimo ali sedimo z nogami na tleh in poravnano hrbtenico. V kolikor je možno si sezujemo čevlje. Oči imamo zaprte ali pa se osredotočimo na izbrano točko v daljavi. Stisnemo prste na nogi, tako da začutimo razliko in zadržimo nekaj sekund. Nato sprostimo. Stisk in sprostitev uskladimo z dihanjem, stisnemo, ko vdihnemo, in ob izdihu sprostimo. Tako se pomikamo navzgor po telesu, stisnemo noge, trebuh, roke... (skupine mišic). Posebej se lahko osredotočimo na dele telesa, v katerih čutimo napetost ali utrujenost. Aktivnost lahko ponovimo večkrat, na posameznem telesnem segmentu se lahko zadržimo dlje časa, če se nam to zdi potrebno. Ko zaključimo vajo, si vzamemo še nekaj minut za sproščeno dihanje in nato nadaljujemo z dnevom.

Sedimo ali ležimo.

1 x ali večkrat vsaka mišična skupina ali le deli telesa ki so utrujeni ali zategnjeni

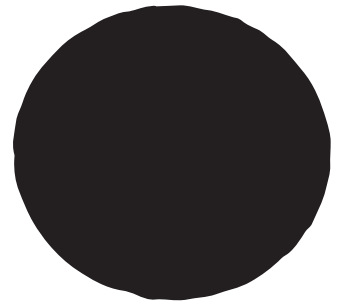
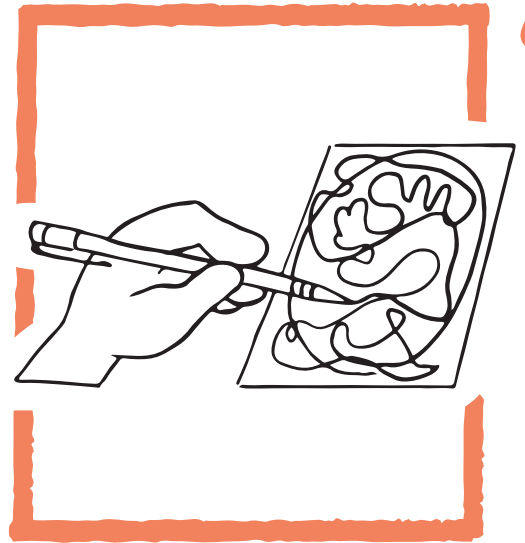


# VAJE SPROŠČANJA

Risanje krogov/vzorcev:  
Sedimo na stolu s stopali na tleh, ravno hrbtenico in sproščenimi rameni. Vzamemo pisalo in narišemo čim večji krog čez celoten list papirja. Nadaljujemo z risanjem različnih oblik, ne da bi pri tem dvignili pisalo od papirja. Rišemo lahko poljubne vzorce, pomen narisane ni pomemben. Po nekaj minutah lahko zamenjamo barvo ali vrsto vzorcev. Pomembno je, da se skoncentriramo na risanje in pozabimo na ostalo. V kolikor opazimo, da smo preveč usmerjeni v pravilnost vzorca zamenjamo roko in rišemo z drugo. Če nam je ljubše, lahko to aktivnost zamenjamo z barvanjem pobarvanke za odrasle. pri aktivnosti si lahko pomagamo tudi s poslušanjem glasbe za umirjanje, sproščanje ali slušalkami, ki blažijo hrup iz okolice.

Sedimo za mizo. Potrebujemo pisala in bel list papirja.

Nekaj minut (kolikor nam ustreza)



## 2. SKLOP

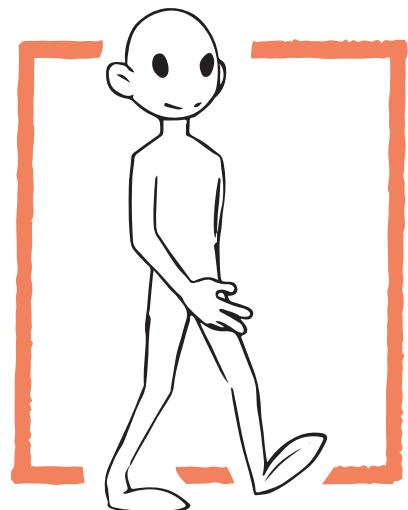
ZAČETNI  
POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Opravimo kratek sprehod zunaj, v naravi. V kolikor to ni možno, se sprehodimo izven ožjega delovnega prostora.

Vsaj 5 min



# VAJE SPROŠČANJA

Sedimo na stolu.

Poslušamo nežno, lahko klasično, glasbo med delom. Bolje je, da je ta glasba instrumentalna, da nas ne odnese med poslušanjem besedil.

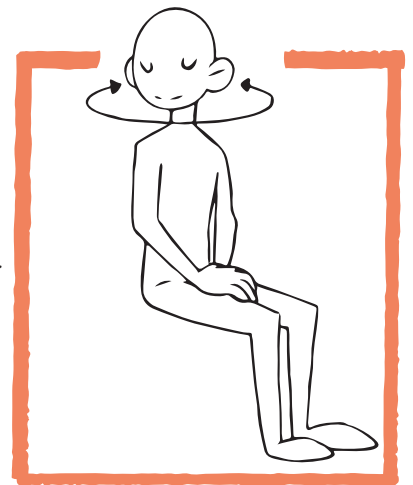
Kadarkoli, kolikor časa nam paše



Sedimo na stolu.

Obrnemo glavo v vsako smer do maksimalnega giba, zadržimo 2s v vsaki skrajni legi, nato se sprostimo.

2 s v vsaki skrajni legi glave



## 3. SKLOP

ZAČETNI POLOŽAJ

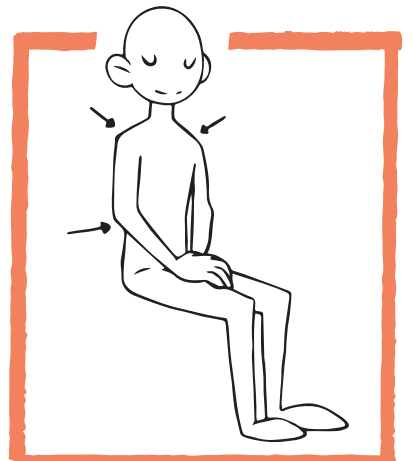
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ. ČAS TRAJANJA

Sedimo na stolu s stopali na tleh.

Napnemo mišice v ramenih in hrbtu in zadržimo napete vsaj 10s. Nato globoko izdihnemo in vse sprostimo. Vajo ponovimo še enkrat.

2 x 10 s



# VAJE SPROŠČANJA

**Meditacija:** Sedimo na čim bolj udobnem stolu, če je to mogoče. V kolikor sedimo na siceršnjem pisarniškem stolu, se poskušamo namestiti kar se da udobno. Osredotočimo se na dihanje in na trenutek v katerem smo. Misli poskušamo zadržati točno v tem trenutku. Poskušamo odmisлити vse skrbi in naloge, ki jih moramo opraviti. Vajo izvajamo nekaj minut.

Sedimo na čim bolj udobnem stolu.

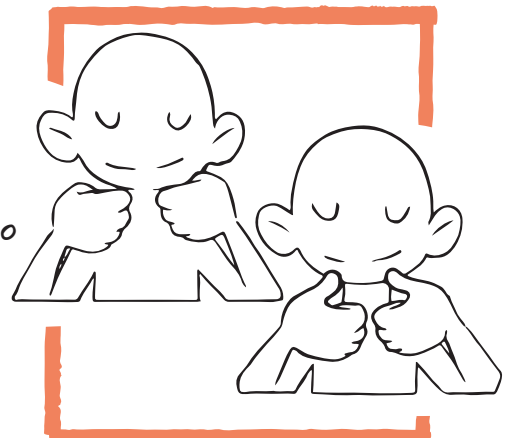
Nekaj minut (po želji)



**Samomasaža:** Masažo začnemo pri glavi, na vratu. Naredimo pesti in z nežnimi pritiski potujemo gor in dol po vratu. Nato s palcema s krožnimi gibi masiramo pri dnu lobanje. Masažo nadaljujemo po glavi z nežnimi krožnimi gibi z vsemi prsti. Potem se posvetimo obrazu. Z drobnimi krožnimi gibi s prsti masiramo obraz, še posebej področja čeljusti, čela in senc. Nadaljujemo s sredincema gor in dol po nosu in gib razširimo po obrveh do senc. Ko to zaključimo položimo roki z dlanmi nežno na obraz in 1 min globoko dihamo. Masažo izvajamo 4 min, dihanje 1min. Če želimo, lahko tudi dlje.

Sedimo na stolu s stopali na tleh.

Nekaj minut (po želji)



# VAJE SPROŠČANJA

## 4. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

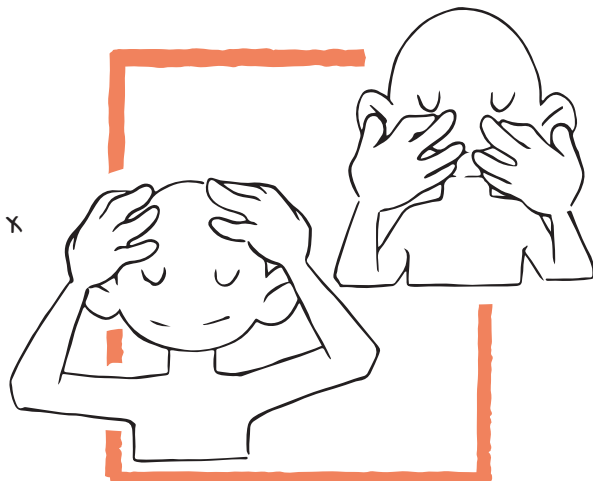
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Sedimo na  
stolu s  
stopali na  
tleh in  
ravno  
hrbtenico.

Trebušno dihanje: eno roko položimo na prsni koš in drugo na trebuh. Nato globoko vdihnemo skozi nos in pri tem pazimo, da vdihnemo »v trebuh«. Opazujemo svoji roki in pazimo, da se tista na trebuhu premakne in tista na prsnem košu ne. Zatem počasi izdihnemo skozi usta. Izvedemo 10 vdihov in izdihov. Če potrebujemo naredimo vmes 3 s odmor.

10 x



Smo ak-  
tivni, po  
možnosti  
zunaj.

Ritmično in ponavljajoče se gibanje ima lahko pomirjujoč vpliv na naše telo. Take aktivnosti so hoja, tek, plavanje, ples, veslanje, plezanje ...

Kolikor časa  
imamo (npr. 10  
min ob pavzi)



Ritmično in ponavljajoče se gibanje ima lahko pomirjujoč vpliv na naše telo. Take aktivnosti so hoja, tek, plavanje, ples, veslanje, plezanje ...



# VAJE ZA PRSTE, ROKE IN HRBET

## I. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

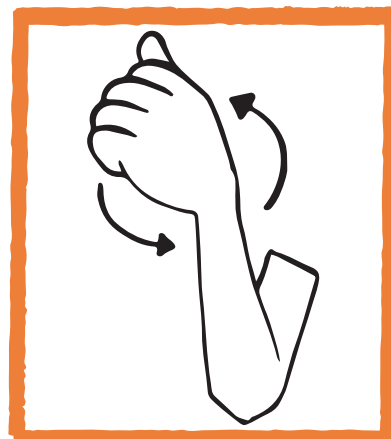
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Komolec položi-  
mo na mizo in  
prste nežno  
stisnemo v  
pest. Vajo  
lahko izvajamo  
sede ali stoje.

Z zapestjem posamezne  
roke krožimo v eno stran in  
nato smer kroženja še  
zamenjamo. Ponovimo še na  
drugi roki.

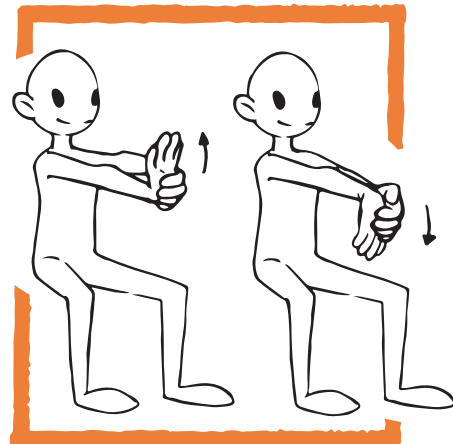
20s v eno  
smer  
(40s vsaka  
roka)



Sedimo na  
stolu s stopali  
vzporedno na  
tleh. Pred  
sebe iztegne-  
mo obe roki.  
Vajo lahko  
izvajamo tudi  
stoje.

Z levo roko primemo dlan  
desne roke in jo potegnemo  
navzgor in k sebi. Ob tem  
čutimo prijeten razteg.  
Položaj zadržimo. Nato dlan  
z levo roko potisnemo  
navzdol in položaj zadržimo.  
Ponovimo se na drugi roki.

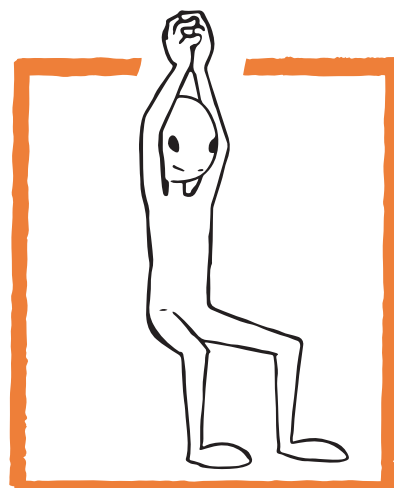
2 x 10s  
fleksije  
zapestja  
2 x 10s ek-  
stenzije  
zapestja  
na vsaki  
strani



Vajo lahko  
izvajamo  
stoje ali sede  
na stolu. Roke  
dvignemo v  
vzročenje.

Nad glavo prekrižamo prste,  
komolce imamo iztegnjene.  
Roki s prekrižanimi prsti  
potiskamo rahlo navzgor.  
Gledamo navzgor. Glavo  
imamo v nevtralnem  
položaju in gledamo na-  
prej. Držimo položaj in ob  
tem globoko dihamo.

2x 30s

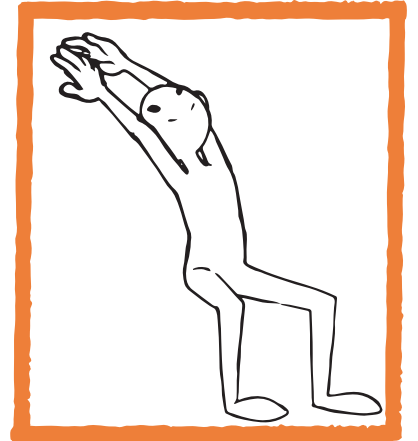


# VAJE ZA PRSTE, ROKE IN HRBET

Sedimo na robu stola, ki ima hrbtišče nižje od naših ramen. Stopala imamo vzporedno na tleh, pazimo na stabilen položaj. S hrbtom se naslonimo na hrbtišče stola, dvignemo roke nad glavo, pogled je usmerjen navzgor.

Roke, dvignjene nad glavo, iztegnemo, kar se da nazaj čez hrbtišče stola in ob tem čutimo prijeten razteg v hrbtu. Položaj zadržimo in ob tem globoko dihamo.

3 x  
10



Sedimo na stolu, stopala imamo trdno postavljena vzporedno na tleh. Levo roko dvignemo v vzročenje, desno roko položimo na levo koleno.

IZ začetnega položaja se s trupom nagnemo na desno stran in položaj zadržimo 20s. Nato se vzravnamo, zamenjamo roki in enako ponovimo na drugi strani. Pri izravnavi v osnovni položaj vdihnemo, pri odklonu izdihnemo. Vajo izvajamo počasi in kontrolirano.

2x 20s na vsaki strani



# VAJE ZA PRSTE, ROKE IN HRBET

## 2. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Sedimo na stolu in roke položimo z dlanmi na mizo. Vajo lahko izvajamo tudi stoje ob visoki mizi ali drugem podobnem kosu pohištva.

Desno dlan položimo na ravno površino. Z levo roko primemo palec desne roke in ga potegnemo navzgor ter položaj zadržimo 5s. Nato enako naredimo še na vseh ostalih prstih in zamenjamo roko. Pazimo, da potezi niso pretirani in boleči.

Vsak prst 5s



Sedimo na stolu. Roke sproščeno visijo ob telesu.

Levo roko damo ob telesu nazaj za hrbet, desno roko pa dvignemo nad glavo, pokrčimo komolec in z njo poskušamo doseči na hrbtu levo roko. Če je možno se z obema rokama na hrbtu primemo in položaj držimo nekaj časa. Če prijem ni mogoč, poskušamo zadržati položaj, ki ga še zmoremo. Ob tem globoko dihamo. Enako ponovimo še na drugi strani.

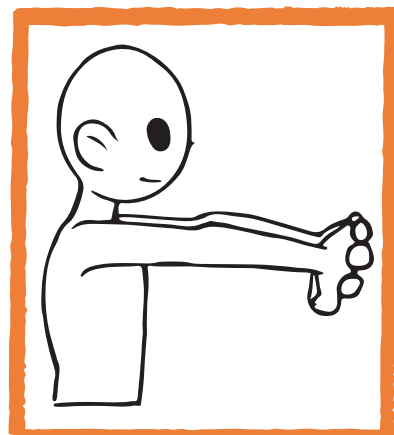
30s vsaka roka



Stojimo. Roke sproščeno visijo ob telesu.

Roke iztegnjene pred sabo dvignemo v višino ramen in prekržamo dlani. Nato prekržane dlani obrnemo navzven oz. stran od telesa in ramena potisnemo navzdol. Položaj zadržimo nekaj sekund.

2x 30s



# VAJE ZA PRSTE, ROKE IN HRBET

Stojimo v  
stoji raz-  
koračno.  
R o k e  
sproščeno  
visijo ob  
telesu.

Roke dvignemo nad glavo, pokrčimo komolce in se z rokama primemo nasprotnega komolca. Z izdihom se počasi odklonimo v eno stran ter se z vdihom vrnemo v izhodiščni položaj. Gibanje nato ponovimo še na drugo stran.

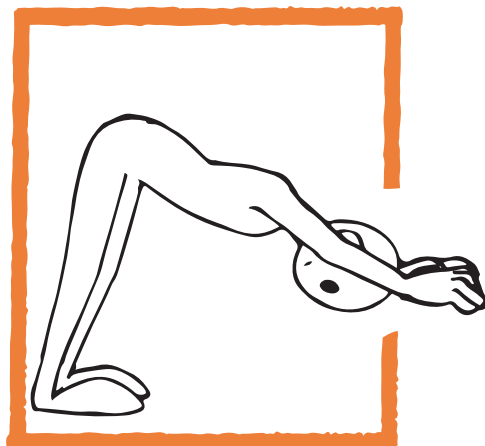
2 x  
30 s



S t o p i m o  
pred stol, ki  
mora biti  
stabilen in  
se z obra-  
zom obr-  
nemo proti  
stolu.

Naredimo predklon in se z rokama primemo za sedišče stola. Pogled je usmerjen navzdol, s trupom tvorimo "strešico" v tem položaju glavo in trup potiskamo rahlo navzdol, do koder lahko, pri tem so naše noge iztegnjene. Končen položaj zadržimo 30s in pri tem globoko in umirjeno dihamo

2x 20s na  
vsaki strani



## 3. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

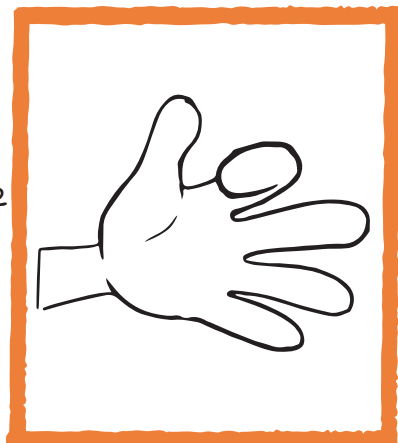
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Roko imamo  
s podlahtjo  
položeno na  
mizi.

Vsak prst posebej pokrčimo in se z njim dotaknemo dlani ter se vrnemo v začetni položaj. Začnemo pri palcu in nadaljujemo proti mezinu. Ponovimo na obeh rokah.

2x pokrčimo vse  
prste na obeh  
rokah



# VAJE ZA PRSTE, ROKE IN HRBET

Roke iztegnemo v predročnje. Dlani imamo obrnjene navzdol.

Dlani obračamo navzgor in se vrnemo v prvotni položaj (supinacija/pronacija).

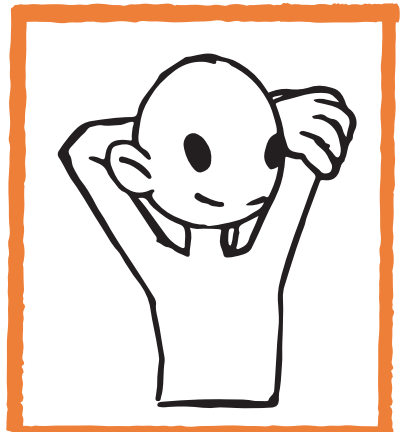
5x 10 obratov



Sedimo na stolu, obe roki dvignemo nad glavo in ju pokrčimo v komolcih.

Najprej pokrčimo desno roko in se z dlanjo dotikamo hrbta. Z levo roko primemo desni komolec in ga potiskamo nazaj tako, da ob tem čutimo nežen razteg. Položaj zadržimo in globoko in sproščeno dihamo. Zamenjamo stran.

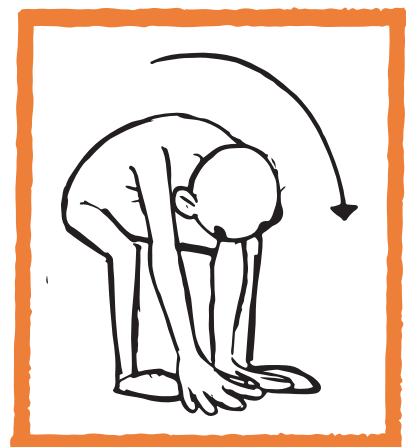
30s na vsaki roki



Sedimo na stolu s stopali na tleh. Roke položimo na kolena.

Vdihnemo, poravnamo hrbtenico in se z izdihom počasi in kontrolirano sklonimo naprej. Glava in roke naj visijo čez kolena. Ta položaj zadržimo in ob tem sproščeno dihamo.

5x 10s



# VAJE ZA PRSTE, ROKE IN HRBET

Stojimo rahlo razkoračno, roke imamo ob telesu in dlani sklenjene.

Ob vdihu gremo počasi v zaklon, pogled usmerimo v strop. Pazimo, da se ne nagnemo preveč. Položaj zadržimo za nekaj sekund. Ob izdihu se počasi vrnemo v prvotni položaj in vajo ponovimo.

5 x  
10 s



## 4. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

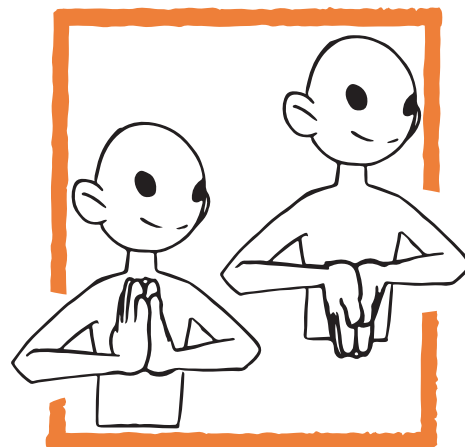
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stojimo. Pokrčimo komolce in damo dlani skupaj pred trupom.

Ramena potisnemo navzdol, hrbet imamo raven, dlani se dotikata druga druge. Nato obrnemo obe dlani skupaj navzdol in položaj zadržimo. Pazimo, da pri tem ne napnemo ramen. Vrnemo se v začetni položaj in ponovimo.

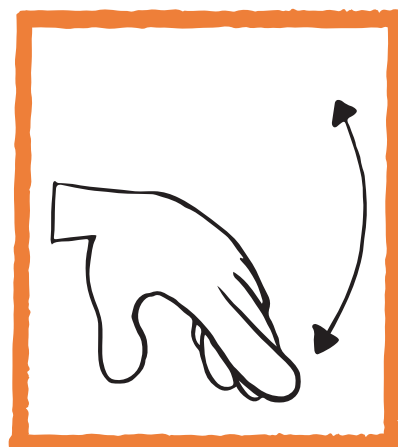
10 x



Roko damo na rob mize in pod zapestje položimo mehko podlago (brisačka, majico...). Dlan naj visi sproščeno čez rob mize.

Roko v zapestju dvignemo navzgor, tako da je navpično glede na mizo. Položaj zadržimo in nato roko spustimo navzdol.

5x 10s vsaka  
roka

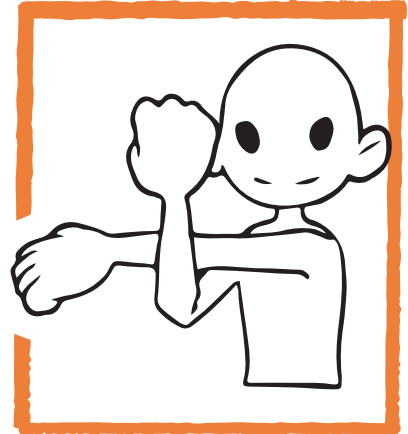


# VAJE ZA PRSTE, ROKE IN HRBET

Stojimo rahlo razkoračno, roke imamo sproščeno ob telesu.

Levo roko iztegnjeno položimo preko prsnega koša. Desno roko pokrčimo v komolcu in z njo »objamemo« levo roko (pozimo, da desna roka ne objema komolca). Ramena potisnemo navzdol in položaj držimo nekaj časa. Nato ponovimo še na drugi strani.

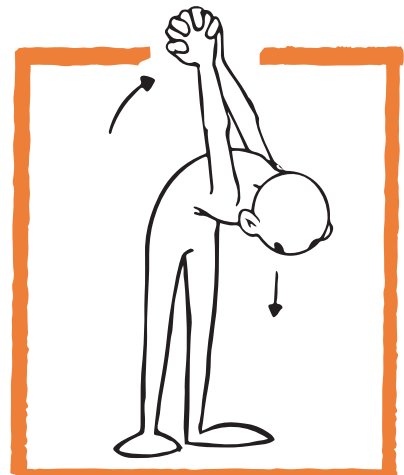
30s na obeh straneh



Stojimo rahlo razkoračno.

Naredimo predklon ter za hrbtom združimo obe dlani in roke dvignemo v zrak. Pri tem čutimo prijeten razteg, ki ga zadržimo nekaj sekund. Ob tem globoko in sproščeno dihama.

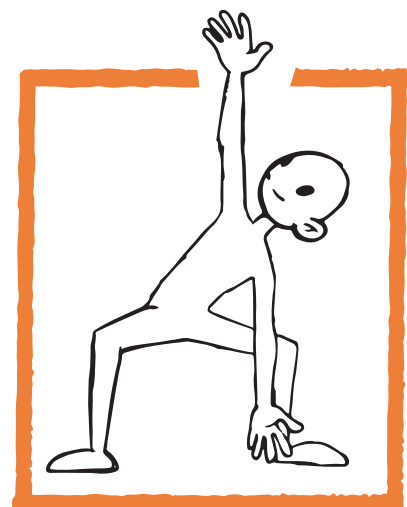
2x 30s



Sedimo na stolu z nogami v raznoženju, trup i m a m o vzravnano.

Z desno roko se približamo desni nogi ob strani in se poskušamo približati tlam. Nasprotno roko dvignemo visoko v zrak in temu sledi tudi pogled. Položaj zadržimo in pri tem globoko dihama. Ponovimo na drugi strani.

3x 10s na vsaki strani





# VAJE ZA PRSTE, ROKE IN HRBET

## 5. SKLOP

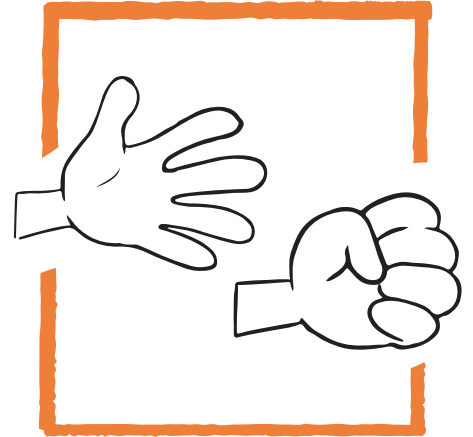
ZAČETNI  
POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

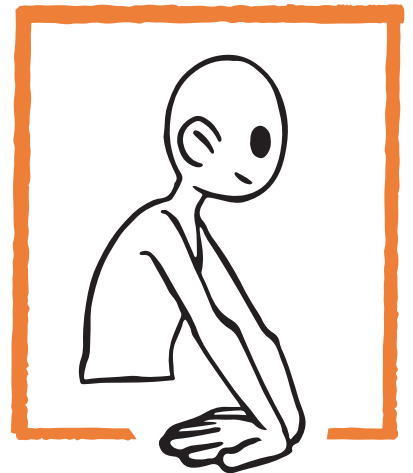
Stojimo. Pokrčimo komolce in dšedimo ali Pest razpremo in prste stojimo ob močno raztegnemo narazvisoki mizi in en. Položaj zadržimo nekaj sekund in se vrnemo v začetni položaj - damo imamo v prste v pest ter ponovimo.. pesti. amo dlani skupaj pred trupom.

10x 5s na vsaki roki



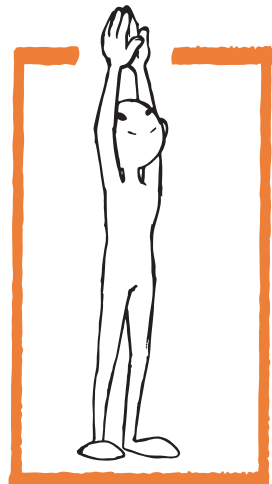
Stojimo ob miži, dlani položimo na mizo, tako da so prsti obrnjeni proti trupu. Mizo z dlanmi potiskamo navzdol in ob tem čutimo prijeten razteg. Položaj zadržimo.

2x 30s



Stojimo vzravnano, roke imamo sproščeno ob telesu. Roke dvignemo ob strani visoko nad glavo in ob tem globoko vdihnemo skozi nos, vdih zadržimo 3s, roke spustimo ob telo in pri tem globoko izdihnemo.

10 x



# VAJE ZA PRSTE, ROKE IN HRBET

Stojimo pred stolom, obe nogi imamo trdno na tleh, s hrbtom smo obrnjeni proti stolu.

Z rokami se poskušamo dotakniti sedišča stola (če se ne moremo, se dotaknemo katerega koli dela naslona). Pogled je usmerjen navzgor v strop. Prsa izobčimo. Položaj zadržimo 20s in ob tem globoko dihamo.

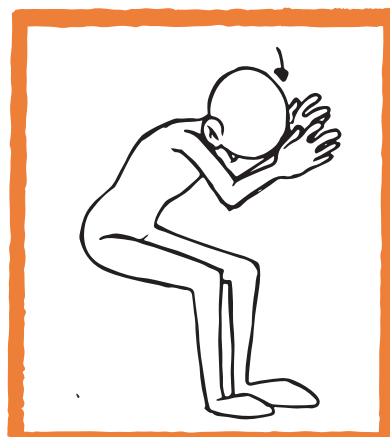
3x  
20s



Sedimo na stolu s stopali trdno na tleh. Komolce položimo na mizo in damo dlani skupaj.

S stolom se pomaknemo stran od mize in z glavo pogledamo navzdol, medtem pa so komolci še vedno na mizi. Glavo približamo tlam, do kod gre. Položaj zadržimo 30s in pri tem globoko dihamo.

2x  
30s



## 6. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

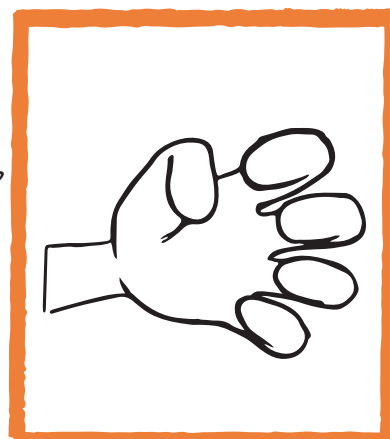
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Roko držimo pred sabo, obrnjeno z dlanjo proti nam.

Prste skrčimo tako da se z blazinicami dotikamo dlani pri prvem sklepu. Položaj zadržimo in nato sprostim, ter vajo ponovimo 4 krat.

4x 30 - 60s  
vsaka roka

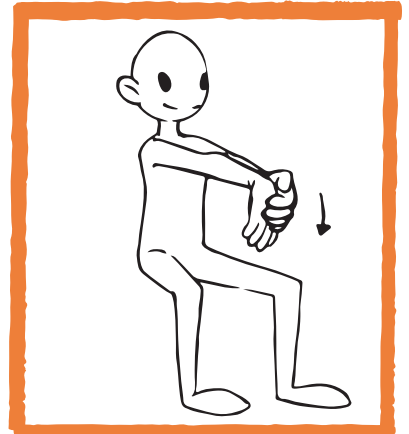


# VAJE ZA PRSTE, ROKE IN HRBET

Roki držimo iztegnjeni pred sabo, z dlanjo obrnjeno navzgor.

Upognemo zapestje desne roke tako, da dlan obrnemo proti tlom. Z levo roko si pomagamo tako, da zapestje upognemo dokler ne začutimo rahlega raztega v podlahti. Položaj zadržimo in vajo ponovimo še na drugi roki.

2 - 4x  
15 - 30s  
vsaka roka



Roko držimo pred sabo tako, da nam v zapestju visi z dlanjo navzdol.

Roko s sproščenim zapestjem rahlo tresemo, da nam v zapestju sproščeno niha. To izvajamo 15s.

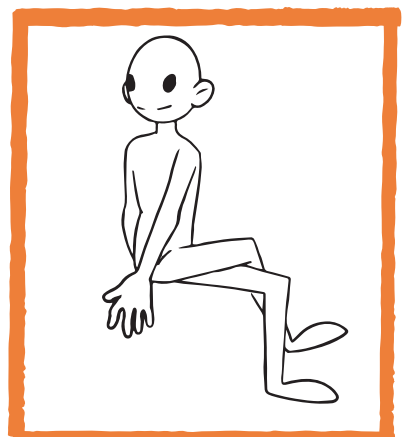
Do 3x 15s



Sedimo poravnani na stolu

Sedimo na stolu z eno nogo prekrižano čez drugo. Nasprotno roko od prekrižane noge položimo preko noge, druga roka je ob telesu. Trup obrnemo v isti smeri kot roka, ki je čez nogo da začutimo razteg v hrbtu. Vajo ponovimo še v drugo smer.

20s  
vsaka stran



# VAJE ZA PRSTE, ROKE IN HRBET

## 7. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

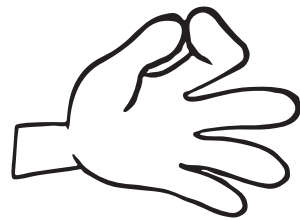
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Roko držimo pred sabo z iztegnjenim zapestjem.

S palcem se dotaknemo vsakega prsta posebej in oblikujemo »O«. Med tem so ostali prsti kolikor se da iztegnjeni. Med vsakim dotikom prste iztegnemo. Nalogo ponovimo z vsemi prsti vsaj 4x po 30-60s.

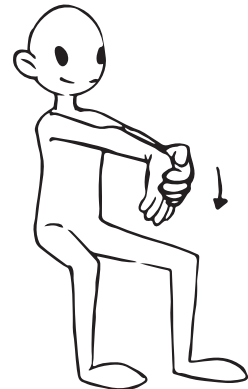
4x 30 - 60s  
vsak prst



Roki držimo iztegnjeni pred sabo z dlanjo obrnjeno navzdol.

Na eni roki zapestje upognemo tako, da hrbtišče dlani obrnemo proti tlam. Z drugo roko si pomagamo da zapestje upognemo dokler ne začutimo rahlega raztega v podlahti. Položaj zadržimo in vajo ponovimo še na drugi roki.

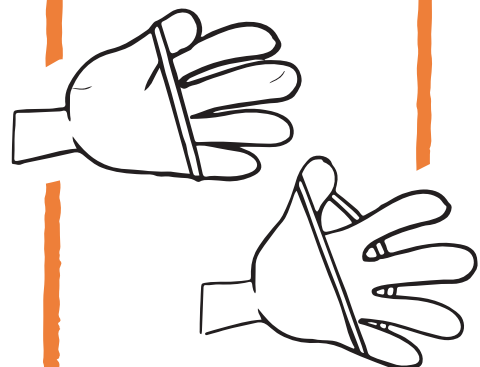
2 - 4x 15 - 30s vsaka roka



Roko imamo položeno na nogo ali na mizo pred sabo. Okoli prstov imamo navadno (nekoliko močnejšo) elastiko.

Na roki imamo okoli vseh prstov napeto elastiko. Prste iztegujemo in krčimo, tako da se elastika napne in sprosti, nam da nekaj upora. Vajo ponovimo 15 - 18x.

15 - 18x

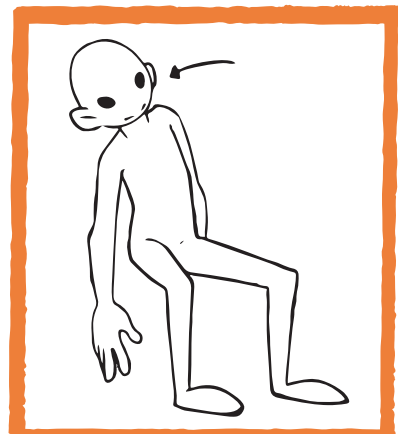


# VAJE ZA PRSTE, ROKE IN HRBET

Poravnani sedimo na stolu ali stojimo z nogami rahlo narazen.

Stojimo ali sedimo z rokami, ki visijo ob telesu. Vdihnemo, nato se z izdihom nagnemo na eno stran, stran tako da začutimo razteg. Nagib na vsako stran zadržimo 5s in ponovimo 3x.

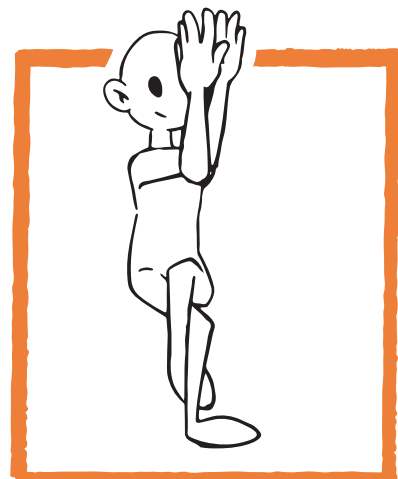
3x 5s



Sedimo na stolu z nogami na tleh.

Sedimo na stolu z nogami na tleh, nato eno nogo prekrižamo in stopalo »zatakujemo« ob gleženj druge noge. Prav tako prekrižamo roki pred telesom tako, da se dlani ponovno dotikata. Ta položaj zadržimo vsaj 3 globoke vdihe in izdihe. Isto vajo ponovimo še na drugi strani.

Vsaj 3 globoke vdihe in izdihe na vsaki strani



## 8. SKLOP

ZAČETNI POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ. ČAS TRAJANJA

Roko držimo pred sabo ali jo položimo na nogo oziroma na mizo.

V roke primemo mehko žogico ali drug mehak predmet ter ga stisnemo s konicami prstov. Položaj zadržimo 10 - 15s in vajo ponovimo 5x na vsaki roki.

5x 10 - 15s



# VAJE ZA PRSTE, ROKE IN HRBET

Sedimo na stolu in roki položimo s podlahtmi na nogi z iztegnjenimi prsti in dlanmi navzgor..

Iztegnjene prste počasi skrčimo v rahlo pest. Nato pesti (podlahti so še vedno na stegnih), dvignemo proti sebi in naredimo fleksijo v zapestju. Zadržimo 10s nato pest spustimo in iztegnemo prste. Vajo ponovimo 10x na vsaki roki.

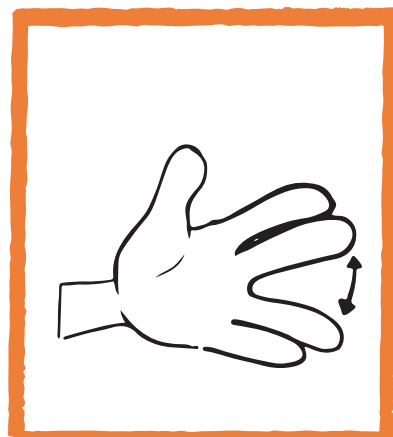
10x 10s vsaka roka



Roko imamo pred sabo, prste imamo iztegnjene. Skupaj damo kazalec in sredinec ter prstanec in mezinec.

Roko imamo pred sabo in poskušamo postaviti skupaj kazalec in sredinec, ter drugi par, prstanec in mezinec. Ko nam to uspe para prstov potegnemo narazen, da začutimo razteg, ki zadržimo 2 - 3s. Vajo ponovimo na obeh rokah 10x.

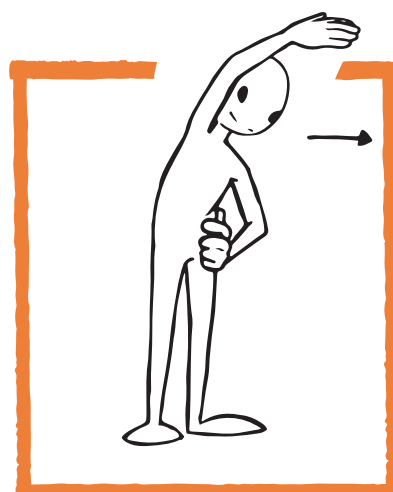
10x 2 - 3s na vsaki roki



Stojimo razkoračno, roke imamo v bokih.

Stojimo v širini bokov z rokami v bokih. Eno roko nato dvignemo v vzročenje in naredimo odklon da začutimo rahel razteg. Vajo nato ponovimo še na drugo stran. Vsak razteg zadržimo 20s..

20s vsaka stran



# VAJE ZA PRSTE, ROKE IN HRBET

Sedimo na stolu s stopali plosko na tleh.

Sedimo na stolu in roki iztegnemo sklenjeni za sabo ter potisnemo lopatici skupaj, zadržimo 5s. Nato roki sklenemo stegnjeni pred sabo in rami potisnemo naprej, zadržimo 5s.

2x 5s naprej in nazaj



## 9. SKLOP

ZAČETNI POLOŽAJ

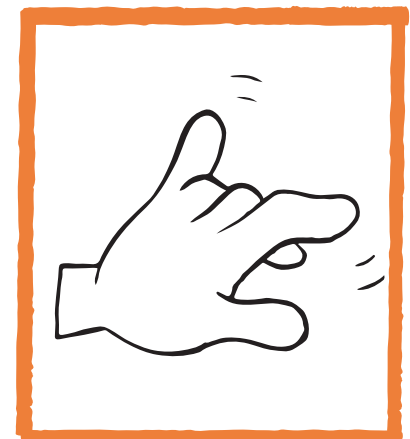
OPIŠ VAJE

ŠT. PONOVIŦEV OZ. ČAS TRAJANJA

Roki imamo pred sabo.

Igramo se s prsti. Jih premikamo kot da hodimo, igramo kitaro, nekoga žgečkamo, so naši prsti črvički, plezamo po lestvi...

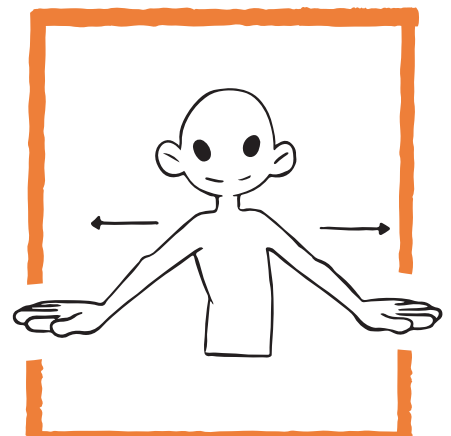
30s obe roki hkrati



Stojimo ob mizi z dlanmi na mizi, vzporedno s stranico mize.

Rahlo se naslonimo na mizo z iztegnjenimi rokami in nato rahlo zibamo levo in desno, da začutimo rahel razteg v podlakti. Zazibamo 15x.

15x



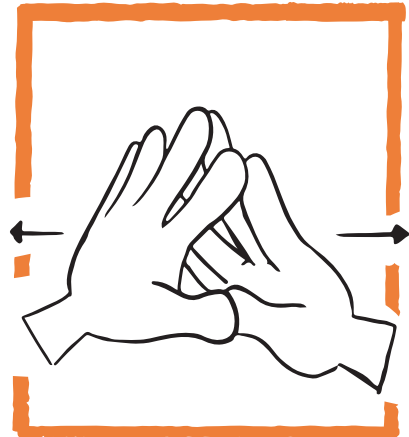


# VAJE ZA PRSTE, ROKE IN HRBET

Roki imamo pokrčeni pred sabo, dlani se dotikata, prste imamo iztegnjene.

Dlani se dotikata, prste imamo stegnjene in čim bolj narazen. V tem položaju odmikamo dlani, medtem ko se prsti skozi celotno vajo dotikajo. Začutimo razteg v prstih in dlani. Vajo ponovimo 5x.

5x



Stojimo ob stolu z nogami narazen. Prsti noge, ki je bližje stolu, so obrnjeni proti stolu, prsti druge noge so obrnjeni naprej.

Stojimo ob stolu z nogami narazen in se z roko, ki je bližje stolu, le tega dotaknemo. Pri tem obrnemo boke rahlo proti stolu. Drugo roko iztegnemo v zrak in trup zarotiramo navzgor da začutimo razteg ob strani. Položaj zadržimo 10s in ponovimo še na drugi strani.

10s na vsaki strani



## 10. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stojimo ob mizi z iztegnjenimi rokami in dlanmi plosko na mizi.

Dvignemo dlani tako, da se prsti skozi celoten gib dotikajo mize in so iztegnjeni. Začutimo razteg v prstih. Vajo ponovimo 15x na vsaki roki ali se rahlo zibamo gor in dol.

15x ali 10s  
zibanje

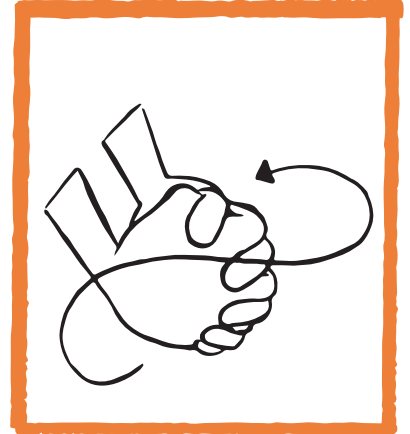


# VAJE ZA PRSTE, ROKE IN HRBET

Roki držimo ob telesu in komolca pokrčimo do pravega kota. Prste prepletamo.

Z rokami pokrčenimi pred seboj in s prepletenimi prsti v zapestju naredimo gib v obliki ležeče osmice. To izvajamo 10s. Vajo lahko po želji ponovimo večkrat.

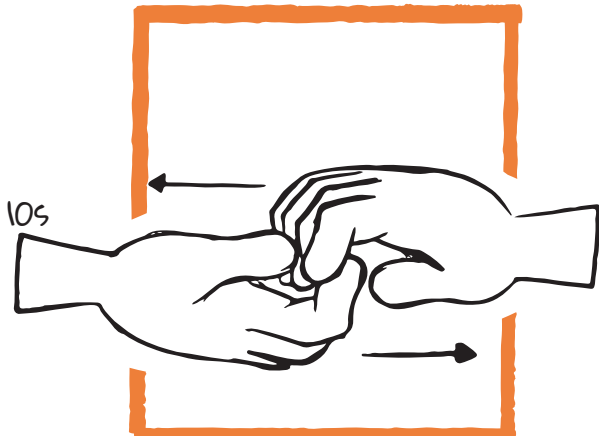
10s (ponovitve po želji)



Roki imamo pred seboj sklenjeni le s konicami prstov (>>hook<<).

Roki imamo skrčeni in sklenjeni pred sabo. Ena je obrnjena z dlanjo navzdol, druga navzgor. Prste sklenemo le s konicami (>>hook<<). Ko imamo roki dobro sklenjeni vlečemo vsako roko rahlo v svojo smer navzven in zadržimo 5 - 10s, nato sprostim. Vajo ponovimo 2x.

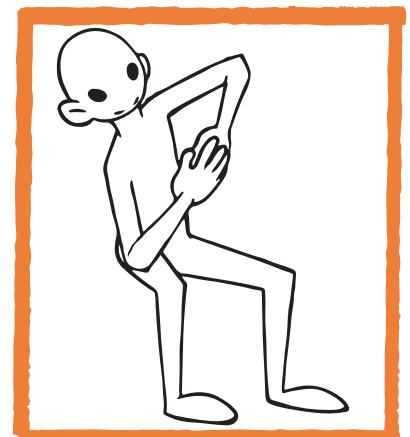
2x 5 - 10s



Sedimo vzravnanostopaliplosko na tleh in z nogami v širini bokov. Roke imamo sklenjene in skrčene pred sabo.

Sedimo na stolu z rokami sklenjenimi pred sabo. Nagnemo se s komolcem diagonalno k nasprotnemu kolenu in zadržimo položaj 5s. Isti gib ponovimo še v drugo stran. Vsak gib zadržimo 5s in vajo ponovimo 3x v vsako stran.

3x 5s na vsako stran



# KREPILNE VAJE V PISARNI

## I. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

OPIS VAJE

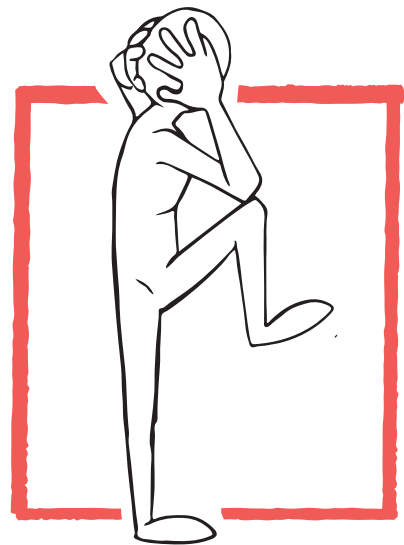
ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stojimo raz-  
koračno, roke  
imamo na  
vratu.

raz-  
roke  
na

S komolcem se izmenično  
dotikamo kolena.

2 x 10



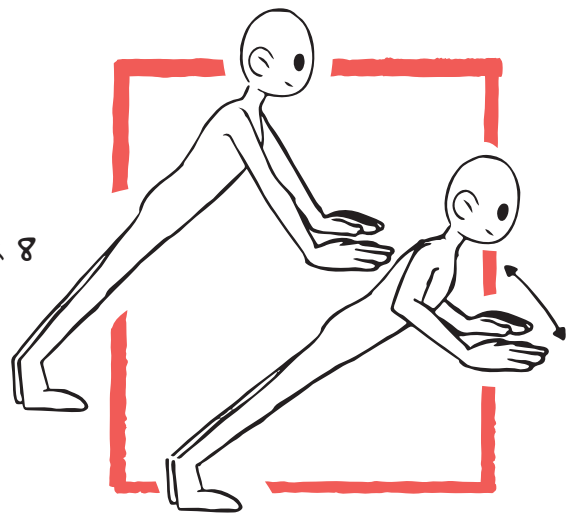
Miza, ki je  
stabilna.

Vajo izvajamo  
v nedrseči  
obutvi z nizko  
peto. Z rokami  
se trdno  
opremo na  
mizo. Z  
nogami stopi-  
mo nazaj,  
tako da se  
nagnemo nad  
mizo.

Upognemo komolce in počasi  
spuščamo telo proti mizi.  
Pazimo, da hrbet ostane  
vzravn.

\*Za povečanje težavnosti,  
lahko noge postavimo še bolj  
stran od mize ali pa roki  
položimo na mizo bolj skupaj.  
Če je vaja prezahtevna,  
lahko sklece namesto z  
rokami naslonjenimi na  
mizo, izvajamo z rokami,  
naslonjenimi na steno.

2 x 8



Vajo izvajamo  
v obutvi z  
nizko peto ali  
bosi. Stojimo  
razkoračno,  
roke imamo  
na vratu.

Naredimo počep, zadržimo in  
se vrnemo v prvotni položaj.

2 x 10

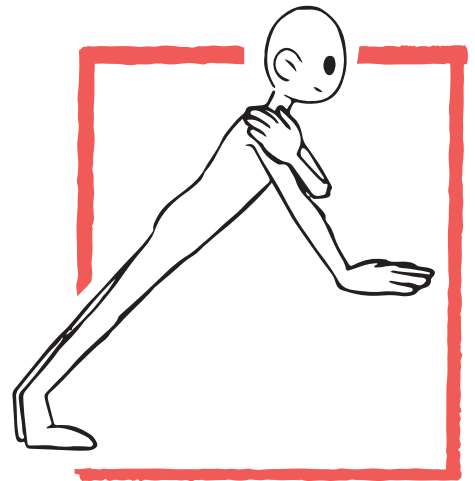


# KREPILNE VAJE V PISARNI

Miza, ki je stabilna. Z rokami se trdno opremo na mizo. Z nogami stopimo nazaj, tako da se nagnemo nad mizo.

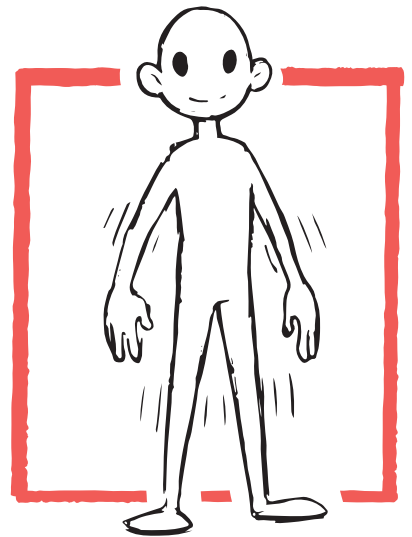
Izmenično se dotikamo nasprotni rame v opori stojno

2 x 10



Stojimo o razkoračno. Stresamo roke in noge.

10 s



**2. SKLOP** vaje izvajamo v obutvi z nizko peto, lahko smo tudi bos.

ZAČETNI  
POLOŽAJ

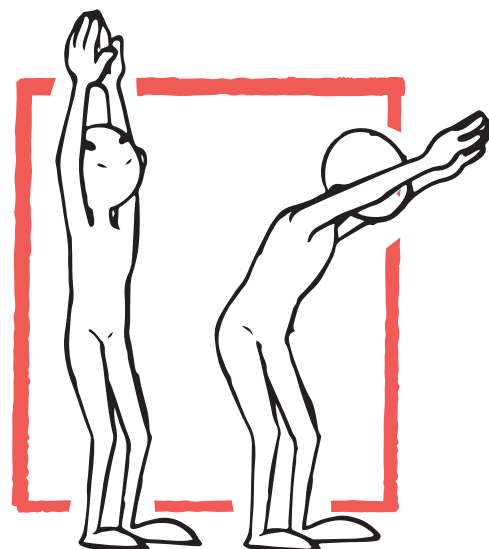
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Roko držimo pred sabo ali jo položimo na noge oziroma na mizo.

V roke primemo mehko žogico ali drug mehak predmet ter ga stisnemo s konicami prstov. Položaj zadržimo 10 - 15s in vajo ponovimo 5x na vsaki roki.

5x 10 - 15s

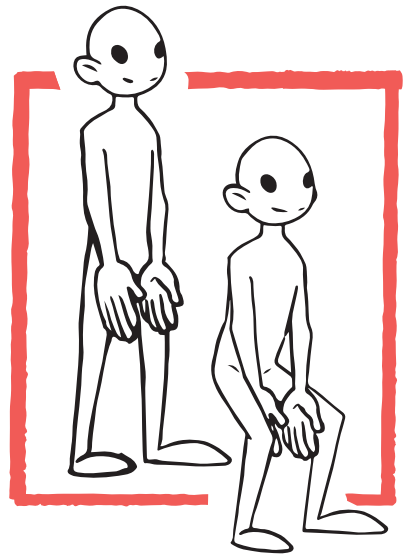


# KREPILNE VAJE V PISARNI

Stojimo razkoračno, roke imamo v priročnju med nogami.

Počepnemo, pri tem pa naj roki počasi drsita po notranji strani stegen.

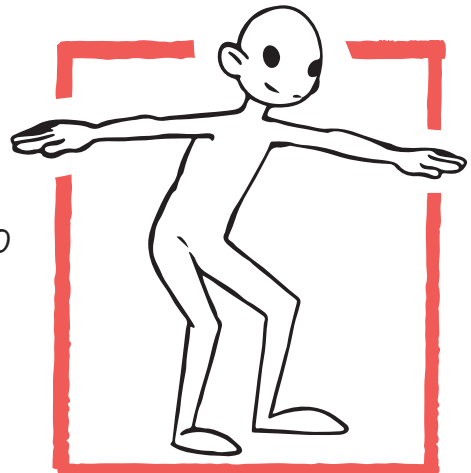
2 x 8



Stojimo razkoračno, kolena imamo rahlo pokrčena, trup nagnjen rahlo naprej roke pa imamo v odročnju.

Krožimo z iztegnjenimi rokami. Z rokami opisujemo majhne kroge. Krožimo najprej v eno, nato v drugo smer.

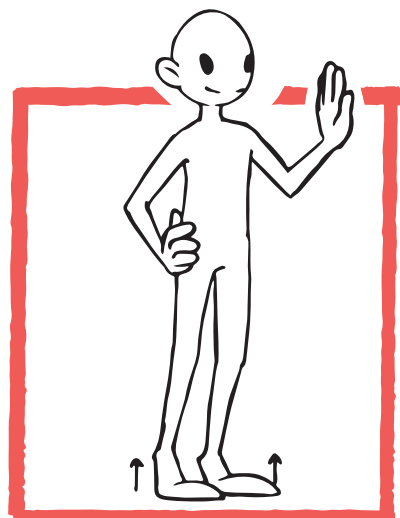
2 x 10



Stojimo rahlo razkoračno. Eno roko imamo na steni drugo pa v boku.

V opisanem položaju stopimo na prste in zadržimo 10 s.

3 x 10 s

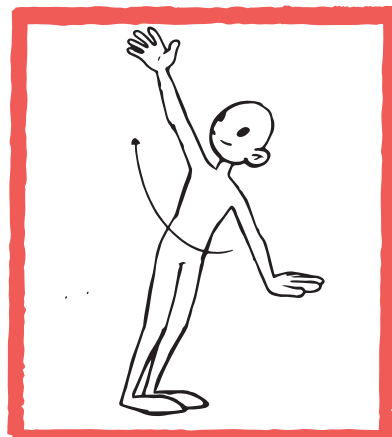


# KREPILNE VAJE V PISARNI

Miza, ki je stabilna. Z rokami se trdno opremo na mizo. Z nogami stopimo nazaj, tako da se nagnemo nad mizo.

Delamo izmenične zasuke trupa iz opore stojno.

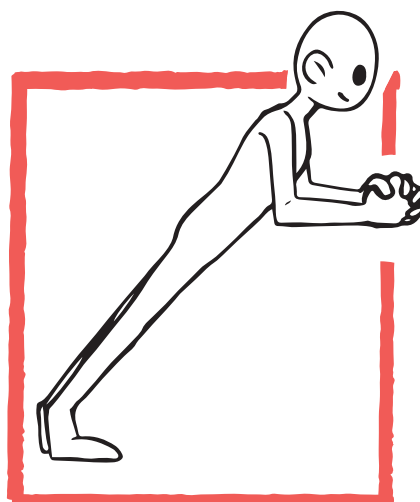
2 x 10



Miza, ki je stabilna. S spodnjim delom roke (do komolcev) se trdno opremo na mizo. Z nogami stopimo nazaj, tako da se nagnemo nad mizo. Telo je v ravni liniji, teža je na rokah.

Položaj zadržimo 30-45 s, se opremo na noge in ponovimo.

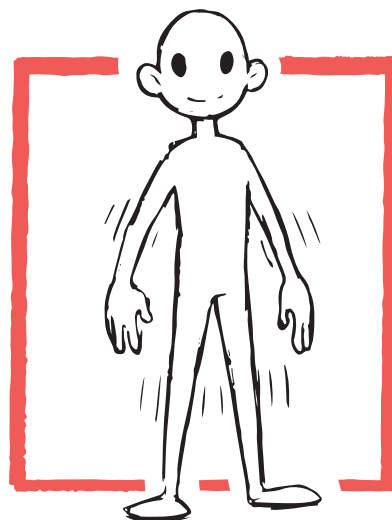
2 x 30-45 s



Stojimo razkoračno.

Stresamo roke in noge.

10 s



# KREPILNE VAJE V PISARNI

## 4. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

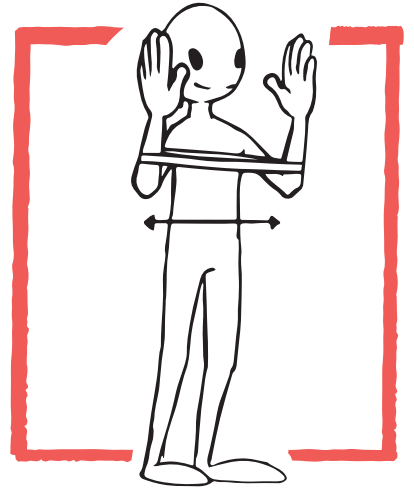
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stojimo razkoračno, roke imamo drugo ob drugo pokršeno v predročenu. Elastika imamo pod komolci.

Izvajamo potege elastike tako, da se pokršeni roki oddaljujeta ena od druge. V položaju zadržimo in se vrnemo v prvotni.

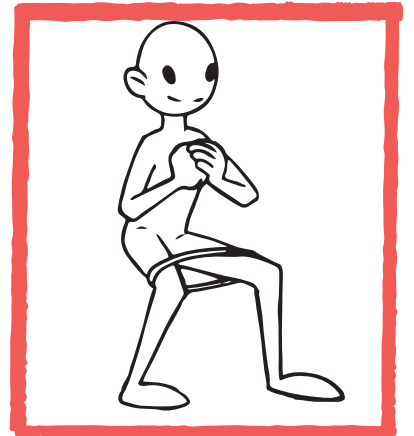
2 x 8



Stojimo razkoračno in rahlo pokršimo kolena. Roke imamo sklenjene pred prsnim košem. Elastika imamo nad kolena.

Izmenično izvedemo dva koraka v desno in nato dva koraka v levo. Pazimo, da gleženj ne prehiteva kolena.

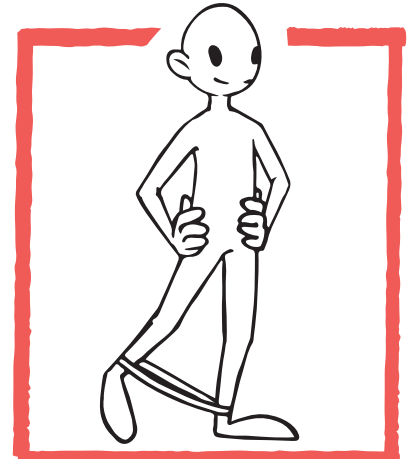
2 x 8



Stojimo razkoračno v širini ramen, roke imamo na steni ali v bokih. Elastika imamo okoli obeh nog, tik nad gležnji.

Dvigamo eno nogo v zanoženje, ne da bi pri tem pokršili koleno. Med tem dobro stisnemo zadnjico. Ko dosežemo najvišjo točko, v kateri se še udobno počutimo, položaj za trenutek zadržimo. Nato nogo nadzorovano spustimo v začetni položaj. Zamenjamo nogi.

2 x 8



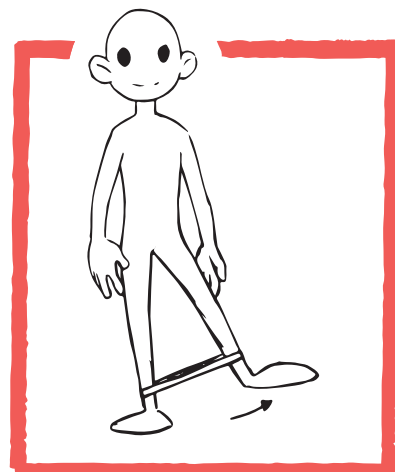


# KREPILNE VAJE V PISARNI

Stojimo razkoračno v širini ramen, roke imamo v priročju. Elastika imamo okoli obeh nog, tik nad gležnji.

Delamo izmenične zasuke trupa iz opore stojno.

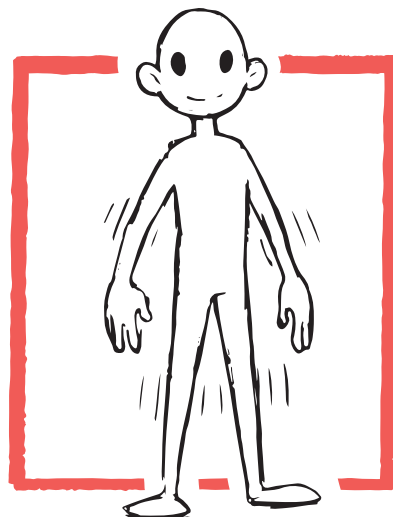
2 x 10



Stojimo razkoračno.

Stresamo roke in noge.

10 s



## 5. SKLOP

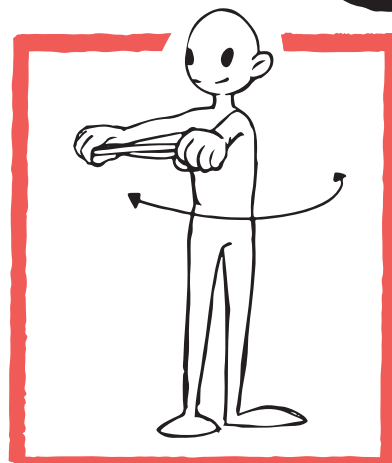
ZAČETNI  
POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stojimo razkoračno, roke imamo v predročju. Elastika naj bo napeta med rokama.

Delamo izmenične zasuke trupa z napeto elastiko. 2 x 8

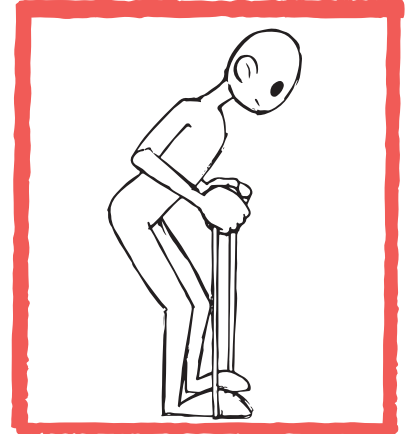


# KREPILNE VAJE V PISARNI

Stojimo razkoračno, kolena imamo rahlo pokrčena in trup rahlo nagnjen naprej. Stopimo na elastiko in jo napnemo z rokami.

Roki spuščamo proti kolenom do iztegnjenega položaja. Nato ju navpično dvigamo proti bokom, da elastiko zopet napnemo. Pri vaji smo čim bolj mirni.

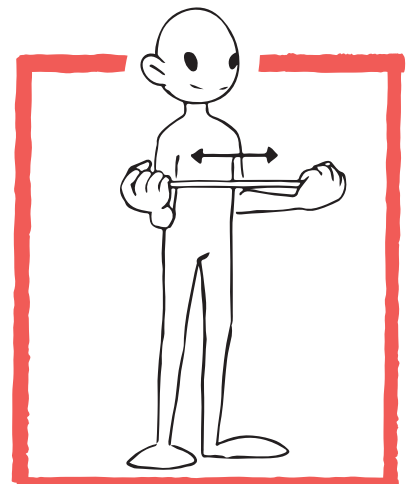
2 x 10



Stojimo razkoračno. Elastiko primemo z dlanmi, dvignjenimi navzgor. Komolce držimo ob telesu in jih upognemo za 90-stopinjski kot.

Spodnji del roke od komolca navzdol rotiramo navzven. Pazimo, da je zgornji del rok stalno v stiku s trupom.

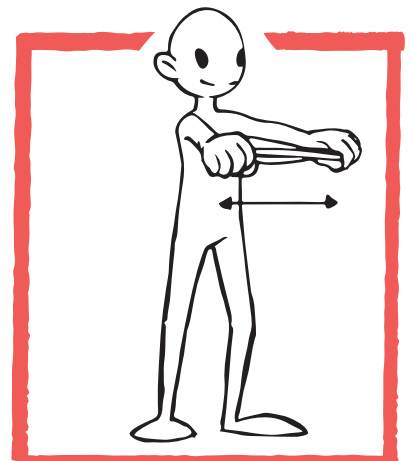
2 x 10



Stojimo razkoračno, v širini ramen z rahlo upognjenimi koleni. Elastiko primemo z obema rokama tako, da so dlani obrnjene navzdol. Roke imamo v predročenu v višini ramen. Elastika mora biti rahlo napeta.

Povlečemo elastiko z obema rokama tako, da se napne, medtem stisnemo lopatice skupaj. Počasi vrnemo roke v začetni položaj in ponovimo.

2 x 10

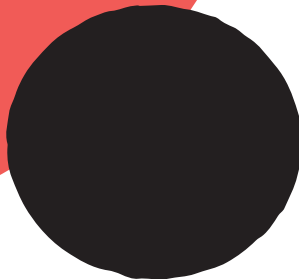
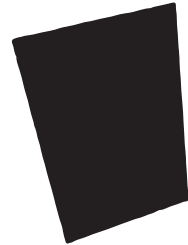
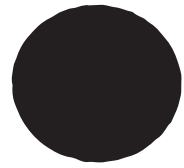
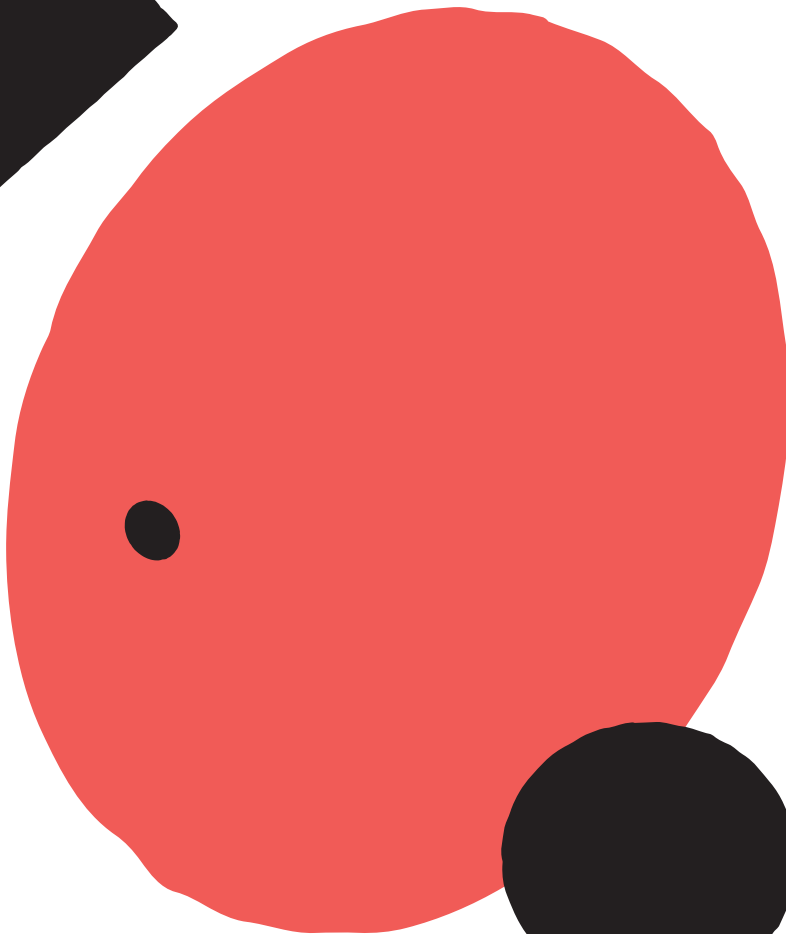
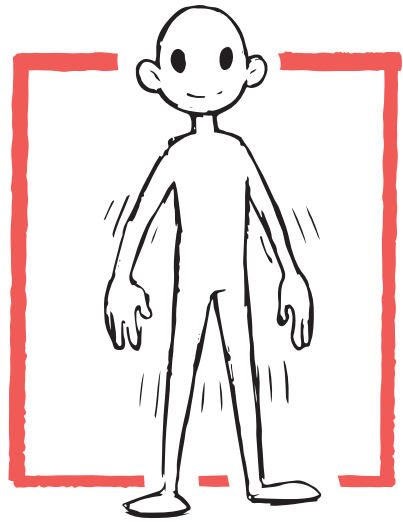


# KREPILNE VAJE V PISARNI

Stojimo raz-  
koračno.

Stresamo roke in noge.

10 s



# VAJE Z MASAŽNO ŽOGICO

## I. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stojimo.

Masažno žogico primemo v roke in jo valjamo med dlanema. Potem jo izmenično valjamo po zgornji in spodnji ploskvi dlani.

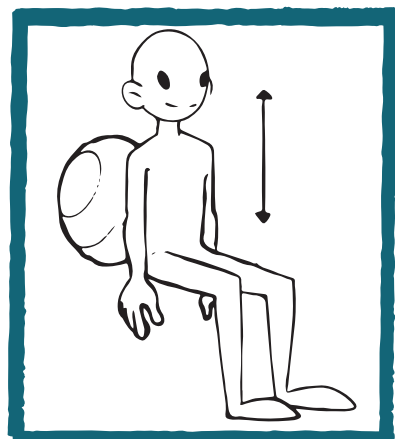
60 s



Stojimo, s  
hrbtom smo  
obrnjeni k  
steni.

Masažno žogico postavimo med steno in hrbet in se s hrbtom pomikamo gor in dol. Žoga je lahko tudi večja.

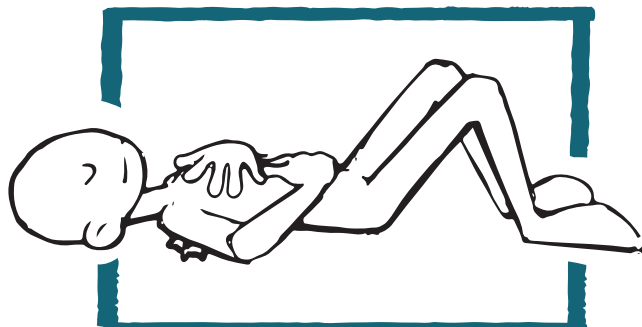
60 s



Ležimo na  
hrbtu, na  
blazini.

Žogico si postavimo pod ramenski obroč. Izvajamo rahle in počasne gibe po žogici. Vajo izvajamo počasi in kontrolirano, uporabljamo lahko različno velike žogice. Večja žogica bo pritisk nekoliko zmanjšala, manjša žogica pa povečala. Vajo lahko izvajamo tudi sede na stolu.

60 s



# VAJE Z MASAŽNO ŽOGICO

Sedimo na blazini.

Masažno žogo postavimo pod mišice zadnjice in s počasnimi krožnimi gibi masiramo. Nadaljujemo z gibi pod stegensko mišico. Pritisk je lahko le rahlo boleč, ne pretiravamo.

Po 60 s na nogo



Stojim ali sedimo na stolu.

Vajo izvajamo brez obutve, lahko pa imamo nogavice. Žogico si postavimo pod stopalo. Začnemo z nežnimi in počasnimi gibi ter usmerjenim pritiskom.

Po 60 s na stopalo



## 2. SKLOP

ZAČETNI POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ. ČAS TRAJANJA

Sedimo na blazini.

Začnemo s samomasažo stopala. Na žogico pritiskamo rahlo in s počasnimi gibi (po želji lahko tudi močnejše in hitreje).

40-60 s

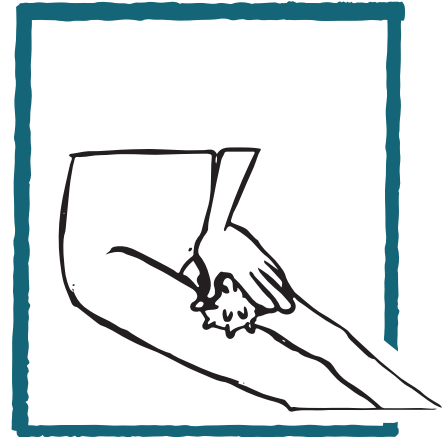


# VAJE Z MASAŽNO ŽOGICO

Sedimo na blazini.

Z masažo nadaljujemo na obeh sprednjih stegenskih mišicah. Na začetku na mišice izvajamo rahel pritisk in krožne gibe (po potrebi stopnujemo).

40 - 60 s



Sedimo na blazini ali na stolu.

Samomasažo izvajamo po mišicah na vratu, predvsem v predelu ušes in ramen. Pazimo, da je stran vratu, ki jo masiramo, sproščena. Po preteku časa stran zamenjamo.

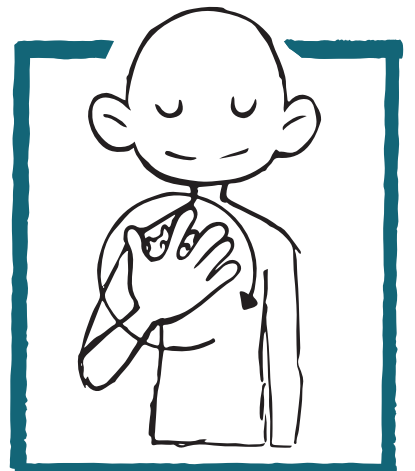
2 x  
40-60 s



Sedimo na blazini ali stolu.

Masiramo sprednjo ramensko mišico. Vajo izvajamo z rahlim pritiskom in krožnimi gibi od ključnice proti ramenu.

2 x  
40-60 s



# VAJE Z MASAŽNO ŽOGICO

## 3. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Sedimo na  
blazini.

Masiramo mečno mišico od  
gležnja do kolena. Pazimo,  
da ne masiramo po sklepih in  
kosteh.

2 x  
40-60 s



Ležimo na  
blazini.

Masaža zadnje stegenske  
mišice. Pri vaji se potrudimo,  
da je noga, ki jo masiramo,  
čim bolj sproščena - teža  
imamo na nogi, ki se ne  
masira in na rokah.

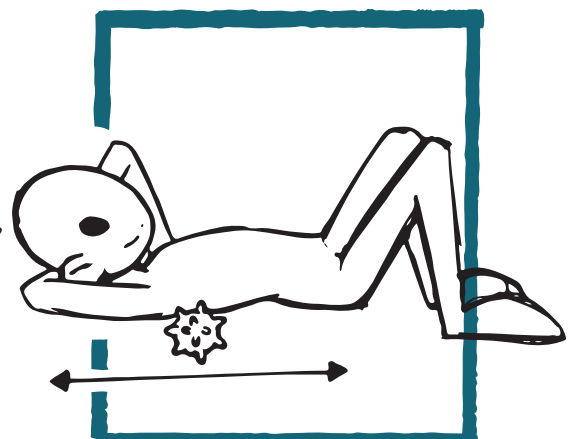
2 x po  
40-60 s



Ležimo na  
blazini.

Masaža mišic ob hrbtenici:  
Vaja je malenkost  
zahtevnejša, zato lahko  
uporabimo mehkejšo in/ali  
večjo žogico. Teža naj bo na  
nogah, ob tem pa se po  
žogici "vozimo" gor in dol. Če  
zmoremo, roki prekrizamo  
in ju damo za glavo. Lahko  
pa ostaneta v stiku s pod-  
lago in služita kot podpora  
nogam pri kontrolirani  
izvedbi vaje.

2 x  
30 s



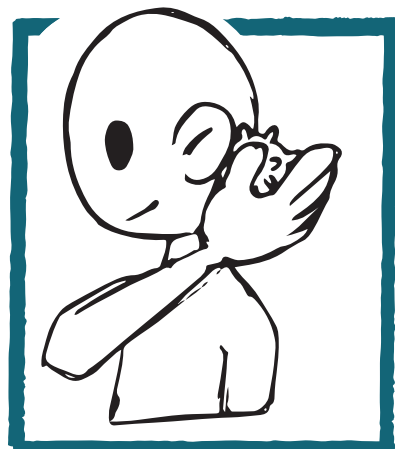


# VAJE Z MASAŽNO ŽOGICO

Sedimo na blazini.

Masiramo hrbtne in vratne mišice. Masiramo jih s krožnimi gibi. Pazimo, da je stran, ki jo masiramo sproščena in da na mišicah ne čutimo prevelikega pritiska.

60 s  
(lahko tudi dlje)



## 4. SKLOP

ZAČETNI POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ. ČAS TRAJANJA

Ležimo na blazini.

Masažno žogico si nanesimo med lopatici. Za začetek na žogi ležimo. Z rokama si lahko pomagamo tako, da se opiramo na tla. Rekvizit na sliki se imenuje dvojna masažna žogica. Uporabimo lahko navadno žogico, če zmoremo lahko uporabimo dve žogici.

60 s



Ležimo na blazini.

Pri tej vaji začnemo s hrbtom rahlo krožiti po žogici - krožimo v poljubni smeri. Vmes si žogo predstavljamo na zelene točke. Pazimo, da ne masiramo neposredno po hrbtenici - vretencih.

60 s



# VAJE Z MASAŽNO ŽOGICO

Ležimo na blazini. Na masažni žogici samo ležimo (ponovitev prve vaje).



Ležimo na blazini. Uporabimo dvojno masažno žogico (če jo imamo). Namesto tega lahko uporabimo dve žogici. Namestimo si ju na spodnji del, med lopaticami. Najprej na žogicah zgolj ležimo.



Ležimo na blazini. Pri tej vaji (postavitev telesa enaka kot pri prejšnji) se z žogicama premikamo po 3 cm gor in dol.



# VAJE Z MASAŽNO ŽOGICO

## 4. SKLOP

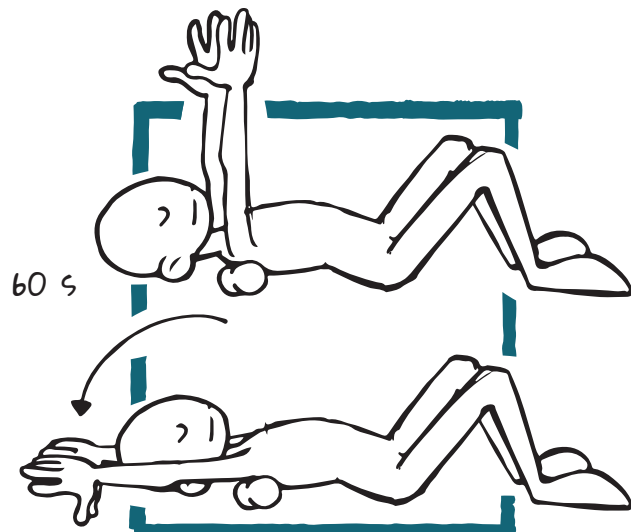
ZAČETNI  
POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Ležimo na blazini (žogici si namestimo na spodnji del, med lopaticami).

Roke dvignemo, dlani obrnemo na noter in palce postavimo nazaj. Masažni žogici ostaneta po lopaticama. Roki iztegnemo nazaj nad glavo (palca naj gresta do tal, če to zmoremo). Potrebna je čim večja sproščenost. Če je vaja prezahtevna, zamenjamo žogici in uporabimo nekoliko večje in mehkejše žogice.



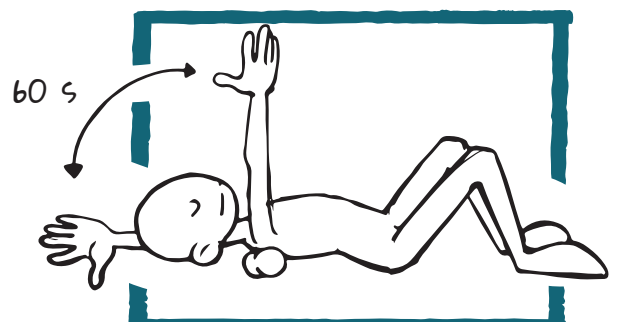
Ležimo na blazini.

Ležimo na žogicah, ki so pod lopaticama.



Ležimo na blazini.

Roki izmenično stegujemo roki nazaj nad glavo s palcem do tal. Gibanje je enako kot pri prvi vaji, le da se tu roki izmenično dotikata tal.

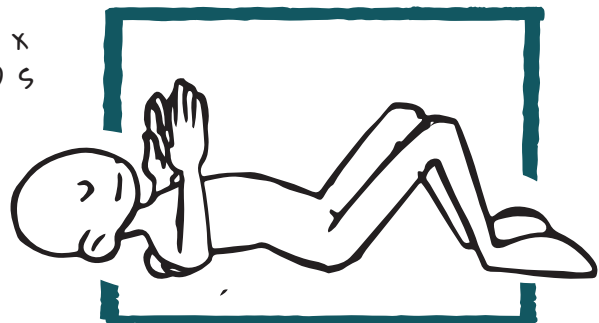


# VAJE Z MASAŽNO ŽOGICO

Ležimo na blazini.

Roki pokrčimo stran od sebe, komolce imamo v širini ramen, dlani imamo obrnjene proti nogam. Počasi delamo rotacije z dlanmi do tal in istočasno potisnemo roki nad glavo, naredimo izdih. Z vdihom roki vrnemo nazaj v prvotni položaj. Vajo izvajamo počasi in kontrolirano.

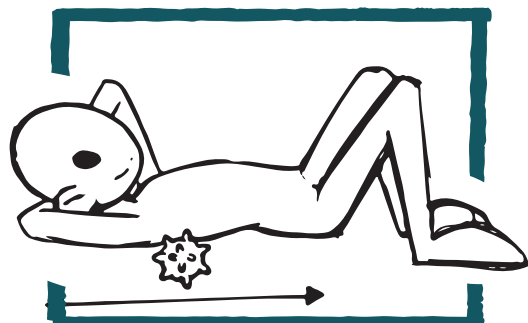
2 x  
60 s



Ležimo na blazini.

Masaža mišic ob hrbtenici. Vaja je malenkost zahtevnejša, zato lahko uporabimo mehkejšo in/ali večjo žogico. Teža imamo na nogah, ob tem pa se po žogici "vozimo" gor in dol. V kolikor zmoremo, roki prekrižamo in ju damo za glavo. Lahko pa ostaneta v stiku s podlago in služita kot podpora nogam pri kontrolirani izvedbi vaje.

Poljudno dolgo



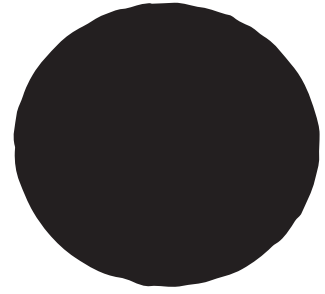
# RAZTEZNE VAJE

## I. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA



Stojimo  
razkoračno  
z rokami v  
priročenju.

Krožimo z obema rokama  
nazaj.  
(V kolikor vaje ne moremo  
izvesti, izvedemo kroženje  
ramen nazaj.)

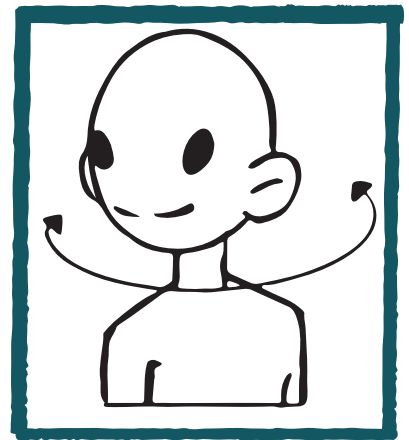
8 x



Stojimo  
razkoračno,  
z rokami v  
priročenju.

Z glavo polkrožimo od leve  
proti desni tako, da vsakič  
pogledamo konec pisalne  
mize.

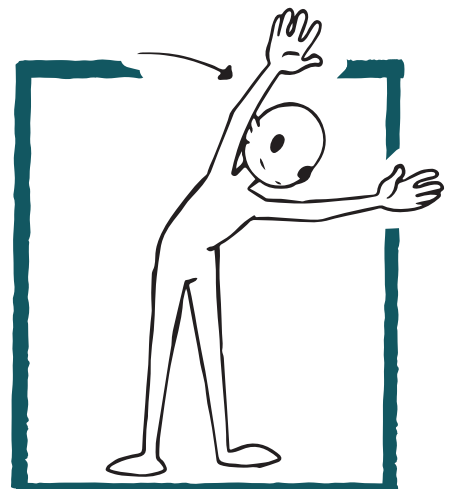
8 x



Stojimo  
razkoračno  
z rokami v  
vzročanju.

Roki damo v vzročanje in  
vdihnemo. Z izdihom naredi-  
mo odklon v levo (desno  
stran) in se nato vrnemo v  
izhodiščni položaj. Nato  
zamenjamo smer gibanja.

8 x

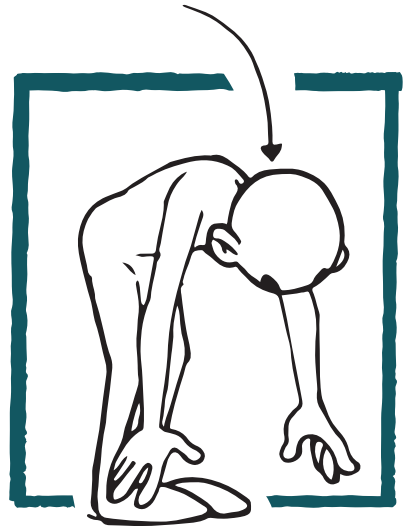


# RAZTEZNE VAJE

Stojimo  
sonožno z  
rokami v  
vzročanju.

IZ stoje sonožno se skušamo dotakniti tal. Kolena so rahlo pokrčena. Če se ne moremo dotakniti tal, gremo s predklonom tako globoko, da ne čutimo nobene bolečine. Nato se počasi dvignemo. Ko se dvignemo, naredimo rahel zaklon.

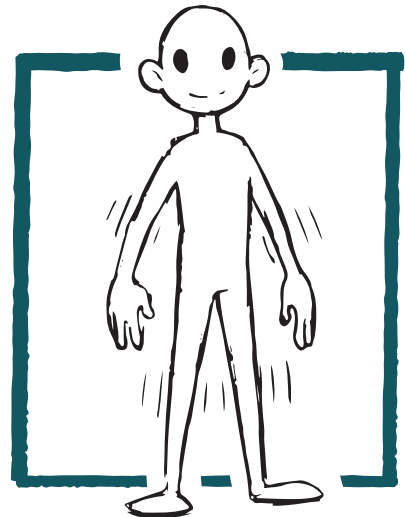
8 x



Stresemo roke, noge in trup.

Stojimo  
razkoračno.

10 s



## 2. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVIŦEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stojimo  
razkoračno,  
z rokami v  
priročanju,  
r a h l o  
pokrčene.

Z zgornjim delom trupa delamo zasuke. Najprej v levo stran, nato v desno. Roke morajo pri tem iti višje od ramen. Pogled sledi rokam.

8 x

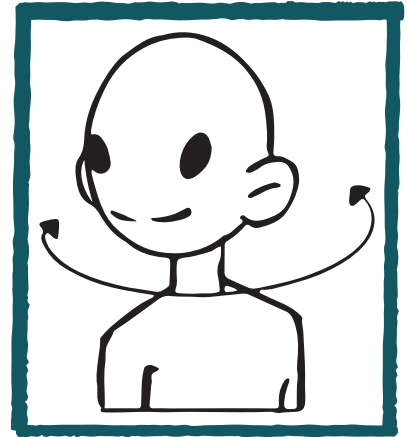


## RAZTEZNE VAJE

Stojimo razkoračno, z rokami v priročnju, ramena so sproščena.

Glavo sukamo na levo in desno stran. Pomembno je, da vajo izvajamo kontrolirano in počasi. Glavo lahko v zasukanem položaju zadržimo 2 sekundi.

8 x



Stojimo razkoračno, z rokami predročnju. Za boljše ravnotežje se lahko oprimemo mize, omar, stene ... (Vaje ne izvajamo v čevljih z visoko peto, priporočljiva je obutev z nizko peto ali pa bos.)

Z glavo polkrožimo od leve proti desni tako, da vsakič pogledamo konec pisalne mize.

8 x





# RAZTEZNE VAJE

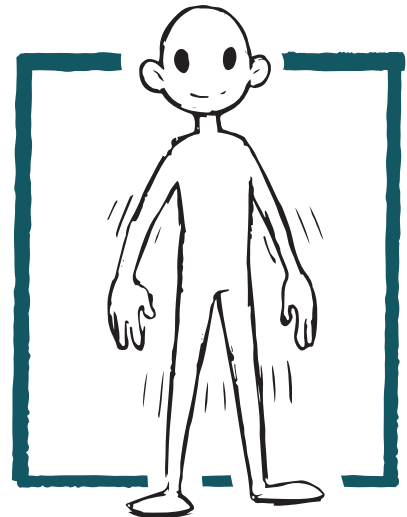
Stojimo  
sonožno z  
rokami v  
predročenu.  
(Vaje ne  
izvajamo v  
čevljih z  
visoko peto,  
priporočljiva  
je obutev z  
nizko peto  
ali pa bos.)

Dvignemo eno nogo in z njo  
krožimo v gležnju. Enako  
naredimo z drugo nogo. Za  
stabilnejšo izvedbo in  
boljše ravnotežje, se lahko  
oprimemo mize, omare,  
stene ... ali pa objamemo  
koleno.

8 x



Stojimo  
razkoračno. Stresemo roke,  
noge in trup. 10 s



## 3. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

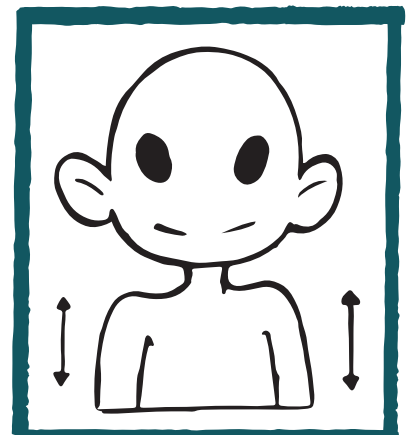
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stojimo  
razkoračno  
z rokami v  
priročenu.

Rame nekoliko bolj sunkovi-  
to oz. intenzivno dvignemo  
in jih nato pustimo, da same  
padejo nazaj (sprostimo).

8 x

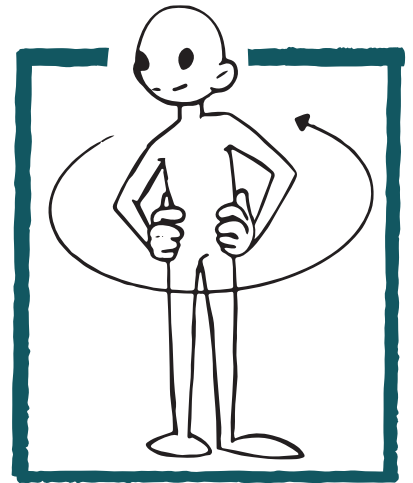


# RAZTEZNE VAJE

Stojimo razkoračno z rokami v priročnju.

Roke položimo v bok in krožimo s trupom.

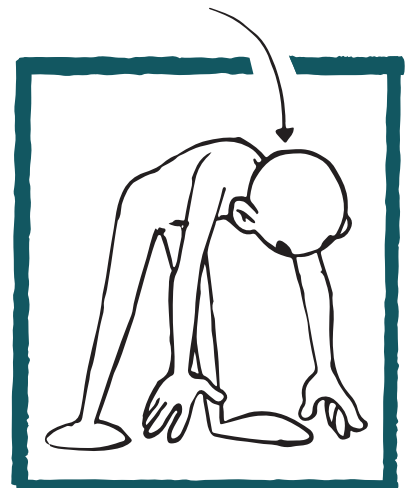
8 x



Stojimo razkoračno z rokami v priročnju.

IZ stoje sonožno se skušamo dotakniti tal. Kolena so rahlo pokrčena. Če se ne moremo dotakniti tal, gremo s predklonom tako globoko, da ne čutimo nobene bolečine. Nato se počasi dvignemo. Ko se dvignemo naredimo rahel zaklon.

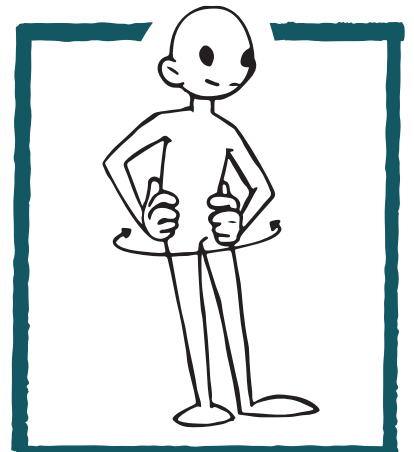
8 x



Stojimo razkoračno, z rokami v bokih..

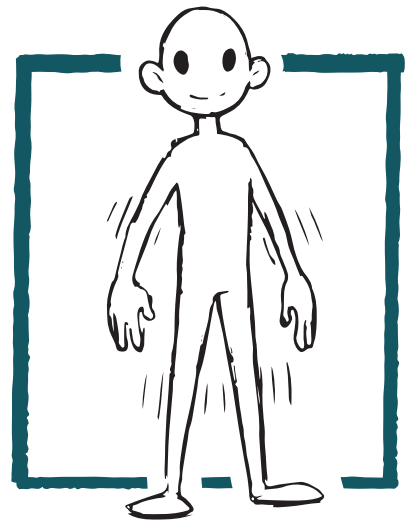
Z boki krožimo najprej v eno, nato v drugo smer; ramena in glava so na mestu.

8 x



# RAZTEZNE VAJE

Stojimo razkoračno. Stresemo roke, noge in trup. 10 s



## 4. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

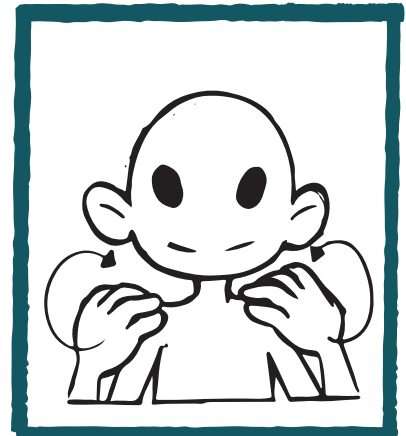
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stojimo razkoračno, dlani so položene na ramenih.

Krožimo z z rameni nazaj.

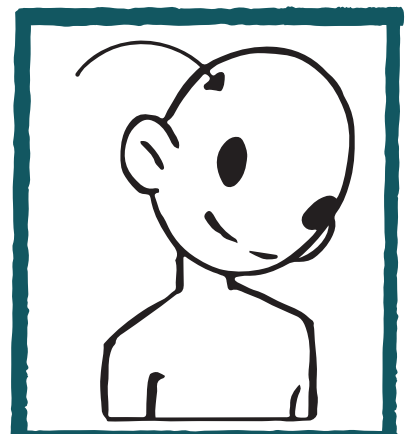
8 x



Stojimo razkoračno z rokami v priročnju.

Odklanjamo glavo na levo in na desno stran. Pomembno je, da vajo izvajamo počasi in kontrolirano. Za večji učinek vaje, lahko nasprotno ramo potisnemo nekoliko navzdol, vendar razteg ne sme boleti!

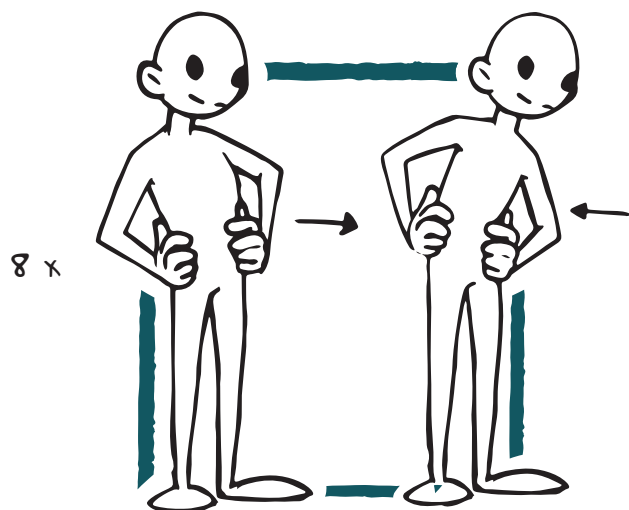
8 x



# RAZTEZNE VAJE

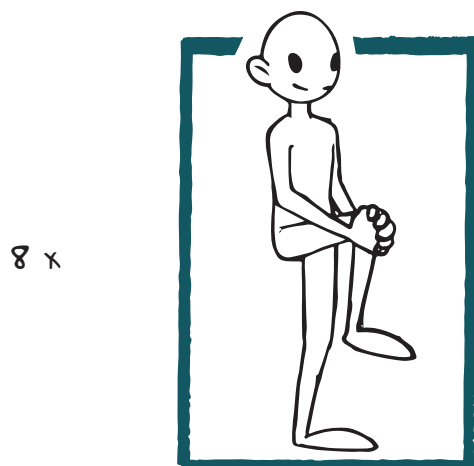
Stojimo razkoračno, z rokami v bokih, noge rahlo pokrčene. (lahko se izvaja tudi sede.)

Z vdihom potisnemo prsni koš naprej in z izdihom nato nazaj.



Stojimo razkoračno, z rokami v priročenju. (Vaje ne izvajamo v čevljih z visoko peto, priporočljiva je obutev z nizko peto ali pa bos.)

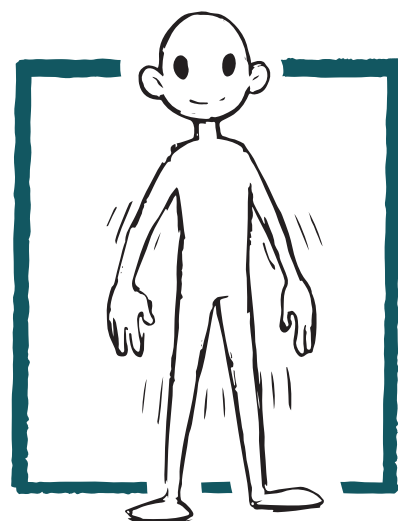
Dvignemo eno nogo in se primemo za koleno. Koleno potiskamo proti trupu in stojemo do osem, nato pa zamenjamo nogi.



Stojimo razkoračno.

Stresemo roke, noge in trup.

10 s



# RAZTEZNE VAJE

## 5. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

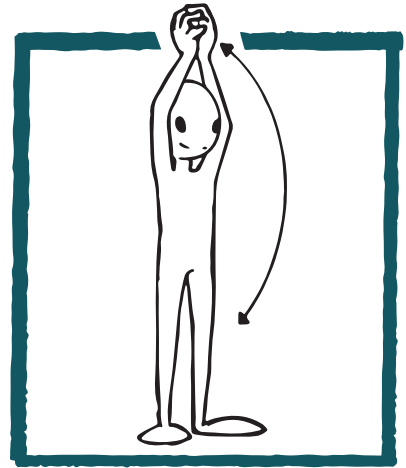
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stojimo  
razkoračno,  
roke v za-  
ročanju, pre-  
pletene  
dlani.

Rahlo dvignemo sklenjne  
roke navzgor in jih nato  
spustimo navzdol.

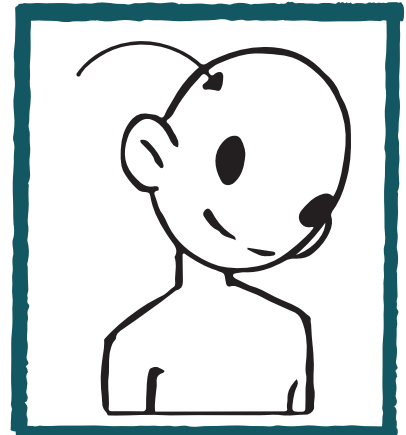
8 x



Stojimo  
razkoračno,  
z rokami v  
privočenju.

Odklonimo glavo na levo in  
na desno stran.

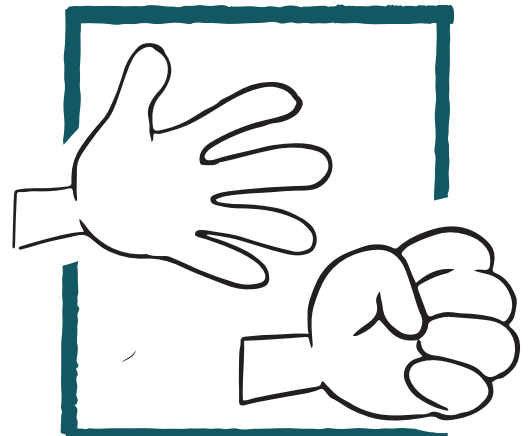
8 x



Stojimo  
razkoračno  
z rokami v  
privočenju.

Prste iztegujemo in krčimo  
v pest.

8 x

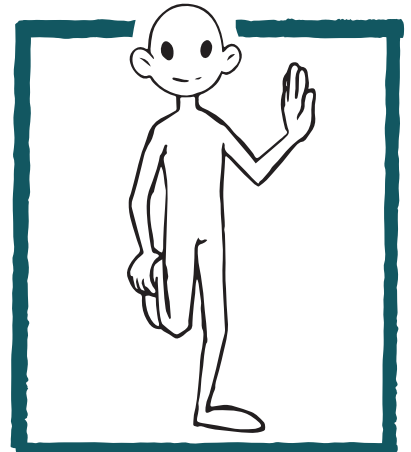


# RAZTEZNE VAJE

Stojimo razkoračno, z rokami v priročnju.

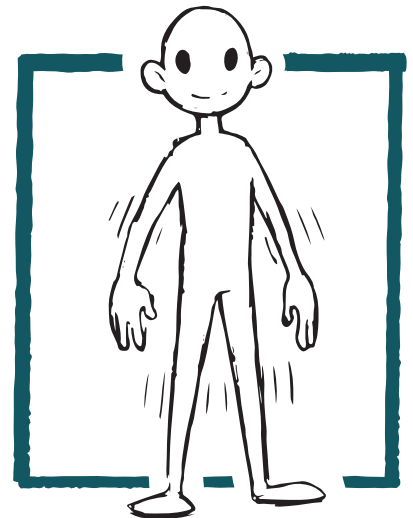
Z eno roko se opremo na steno, z drugo roko se primemo za gleženj nasprotne noge in peto potisnemo proti zadnjici.

Položaj zadržimo 10 sekund. Nato nogi zamenjamo.



Stojimo razkoračno.

Stresemo roke, noge in trup. 10 s



## 6. SKLOP

ZAČETNI POLOŽAJ

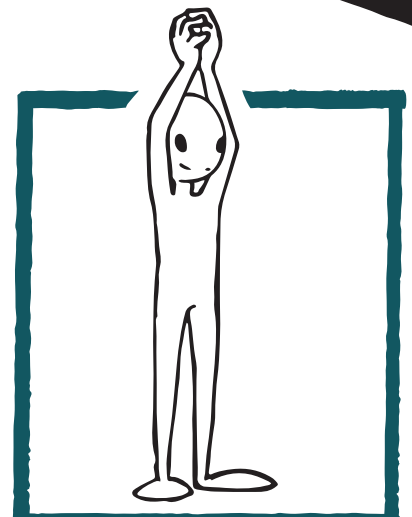
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ. ČAS TRAJANJA

Stojimo razkoračno, z rokami v vzročnju, dlani so sklenjene.

S potiskom ramen navzgor raztegnemo eno stran telesa. Ponovimo še na drugo stran.

Zadržimo 10 sekund, ponovimo 3 x.

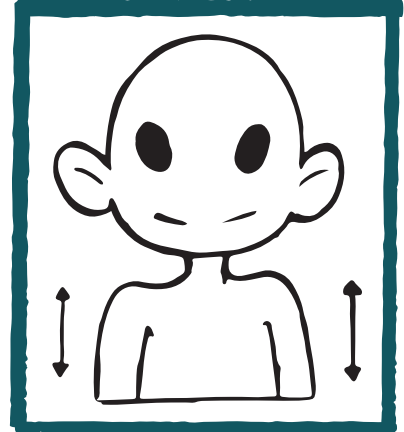


# RAZTEZNE VAJE

Stojimo razkoračno, z rokami v priročnju.

Dvignemo ramen proti ušesom. Zadržimo 3 do 5 sekund in nato spustimo.

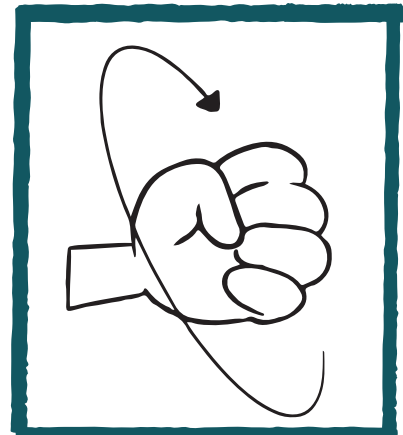
3 x



Stojimo razkoračno, roke so v dlani stisnjene.

Krožimo z zapestji.

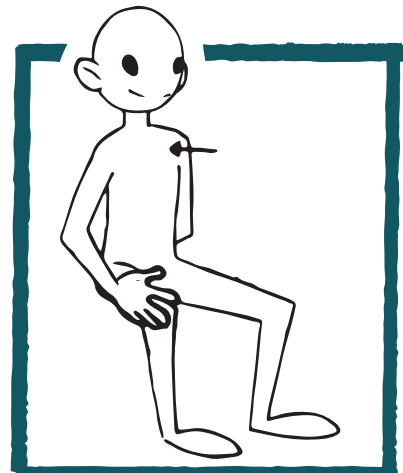
8 v vsako stran



Sedimo na stolu, z rokami v priročnju, noge v širini bokov.

Levo roko položimo na hrbet, desno pa na desno stegno in pri tem desno ramo potisnemo čim bolj v levo. Ponovimo v drugo smer.

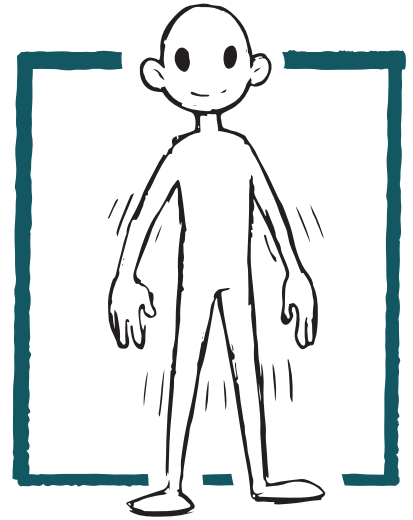
2 x 15 s





# RAZTEZNE VAJE

Stojimo razkoračno. Stresemo roke, noge in trup. 10 s



## 7. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

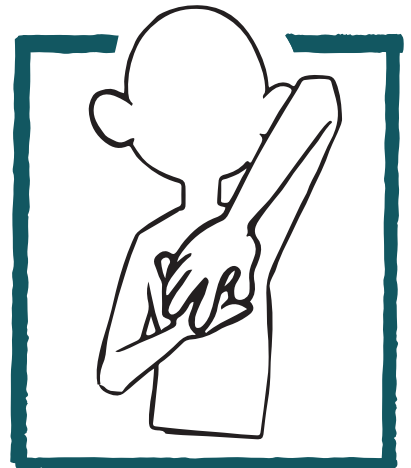
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stojimo razkoračno, z rokami v priročnju.

Za hrbtom se skušamo prijeti za roke, pri čemer gre ena roka preko ramena, druga roka pa preko zadržanja, do sredine hrbta. Če se ne moremo prijeti za roki, izvedemo gib do kamor ga lahko, brez da čutimo kakršno koli bolečino.

2 x 15 s



Stojimo razkoračno, ena roka v priročnju, druga roka na glavi.

Rahel postisnemo glave z desno roko proti desni rami. Nato zamenjamo roko.

2 x 15 s

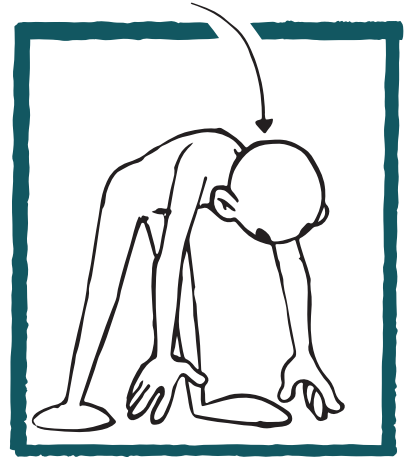


# RAZTEZNE VAJE

Stojimo razkoračno, z rokam v priročnju.

Naredimo predklon, roke se dotaknejo tal. Kolenski sklepi so iztegnjeni. Položaj zadržimo.

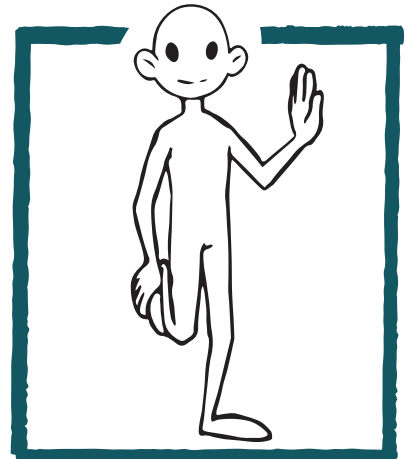
3 x 10 s



Stojimo razkoračno, z rokami v priročnju.

Z dlanmi se opremo na steno. Eno nogo postavimo v zanoženje in jo pokrčimo, tako da z roko primemo stopalo noge. Sprednja noga pa je rahlo pokrčena. Zadržimo položaj in nato zamenjamo nogi.

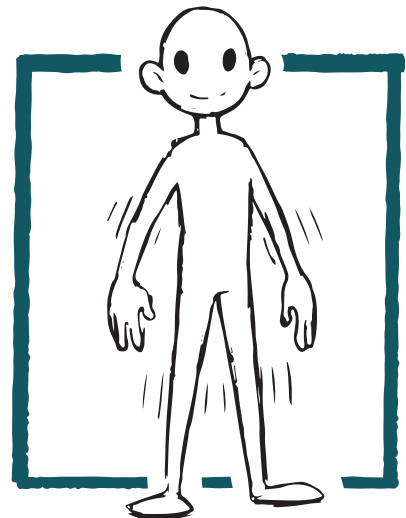
2 x 15 s



Stojimo razkoračno.

Stresemo roke, noge in trup.

10 s



# RAZTEZNE VAJE

## 8. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

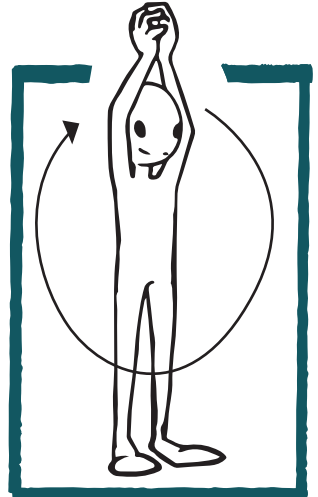
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stojimo  
razkoračno,  
z rokami v  
vzročanju.

Krožimo s trupom.

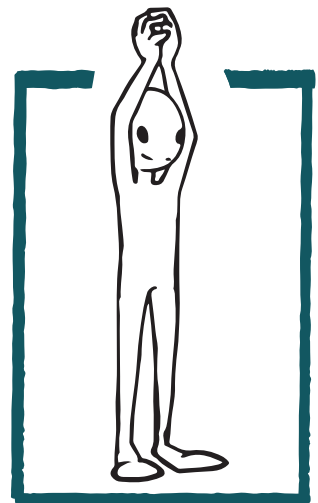
8



Stojimo  
razkoračno,  
z rokami v  
vzročanju,  
dlani so pre-  
pletene.

Dlani potisnemo v smeri  
navzgor in s tem razteg-  
nemo celotno telo, pri tem  
pa stopimo še na prste in  
položaj zadržimo.

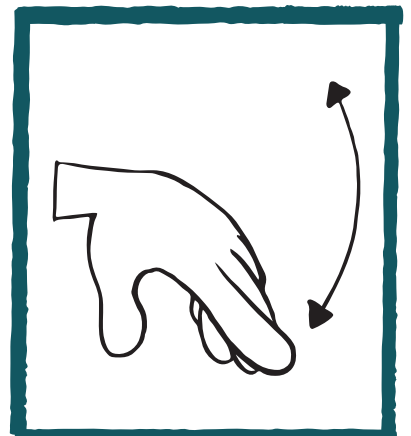
2 x 15 s



Stojimo  
razkoračno,  
z rokami v  
predročanju.

Sukamo dlani navzgor in  
navzdol. Dlani so medtem  
iztegnjene.

8

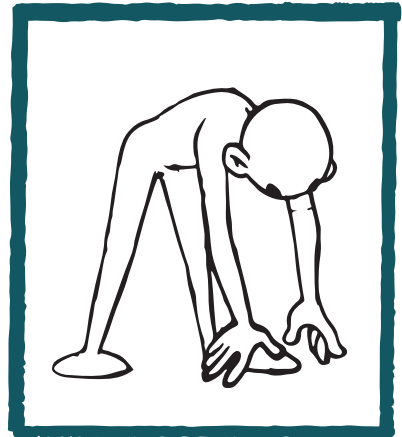


# RAZTEZNE VAJE

Stojimo razkoračno, noge širše od širine bokov. Roke so v priročnju.

Naredimo predklon, pri čemer se z desno roko dotaknemo levega stopala in nato, ko zamenjamo, z levo roko desnega stopala.

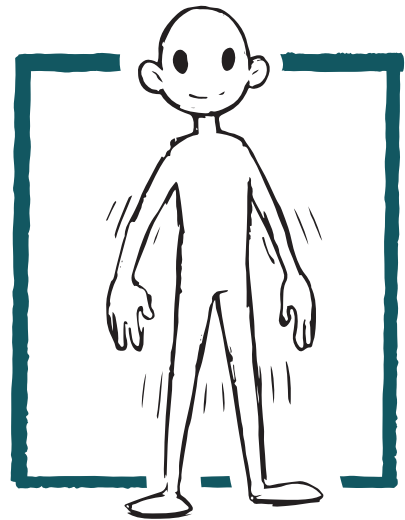
8



Stojimo razkoračno.

Stresemo roke, noge in trup.

10 s



## 9. SKLOP

ZAČETNI POLOŽAJ

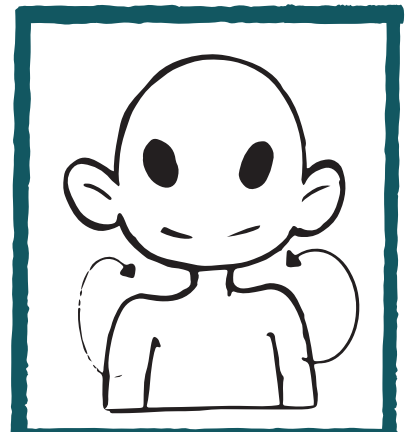
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ. ČAS TRAJANJA

Stojimo razkoračno, z rokami v priročnju.

Krožimo z rameni naprej in nazaj.

8

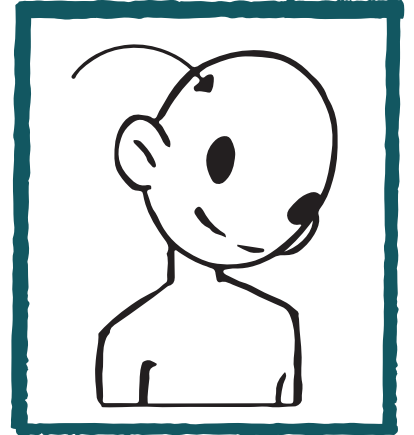


# RAZTEZNE VAJE

Stojimo razkoračno, z rokami priročenju.

Odklonimo glavo v levo in desno. Položaj zadržimo.

2 x 10 s



Stojimo razkoračno, širše od širine bokov. Ena roka je iztegnjena in se dotika tal. Druga roka v vzročanju.

Položaj zadržimo. Nato zamenjamo.

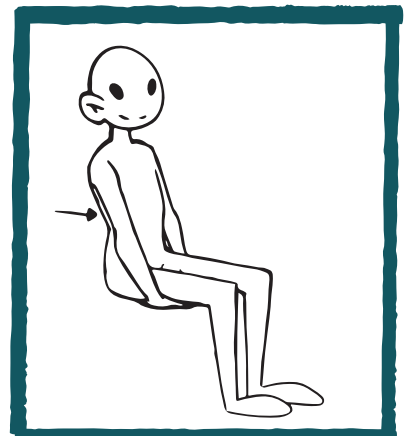
2 x 10 s



Sedimo na stol. Pri- memo se za dlani, za koleni. Kolena rahlo pokrčena, hrbet je usločen.

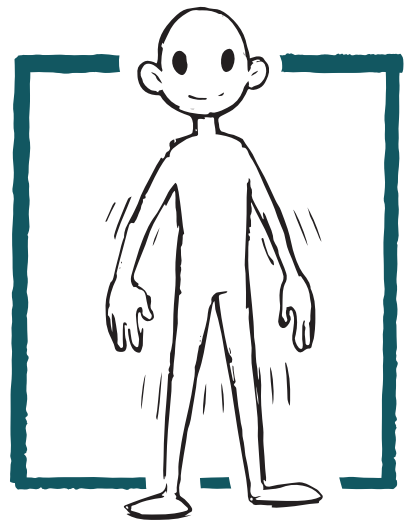
Usedemo se na stol, roke položimo na stol pod stegna. Lopatice potisnemo nazaj proti sredini hrbta in položaj zadržimo 10 sekundo. Nato položaj popustimo in sprostim zgornji del telesa. Sledni še ena ponovitev.

2 x 10 s



# RAZTEZNE VAJE

Stojimo razkoračno. Stresemo roke, noge in trup. 10 s



## 10. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

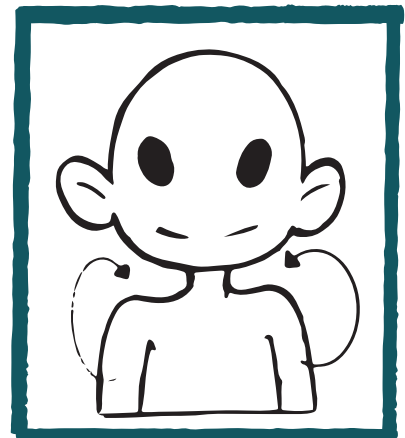
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stojimo razkoračno, z rokami v priročnju.

Krožimo z rameni naprej in nazaj.

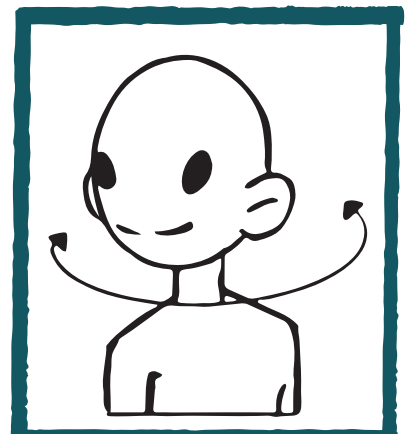
8



Stojimo razkoračno, z rokami v priročnju.

Z glavo polkrožimo od leve proti desni tako, da vsakič pogledamo konec pisalne mize.

8

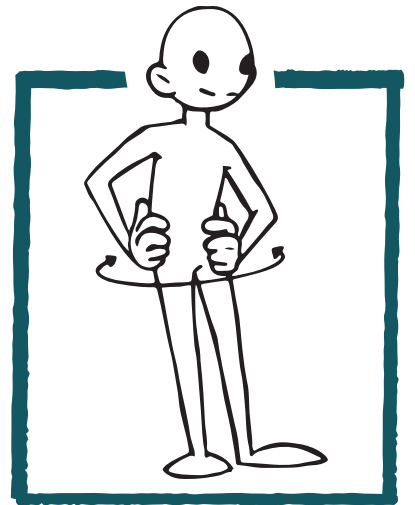


# RAZTEZNE VAJE

Stojimo razkoračno, z rokami v bokih.

Z boki krožimo najprej v eno, nato v drugo smer; ramena in glava so na mestu.

8



Izpadni korak v stran, roke so v predročanju.

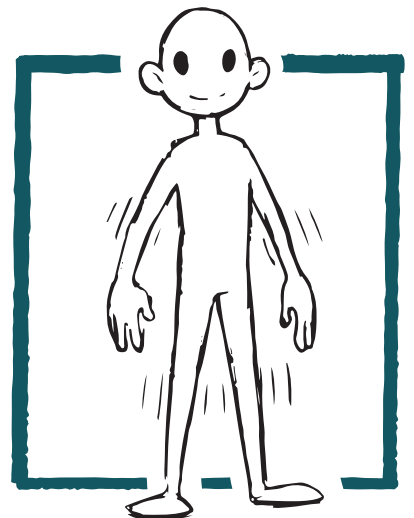
Zmenično izvajajo izpadne korake v stran. Pazimo, da je peta ves čas na tleh.

8



Stojimo razkoračno.

Stresemo roke, noge in trup. 10 s





# VAJE NA RAVNOTEŽNOSTNI BLAZINI

## I. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

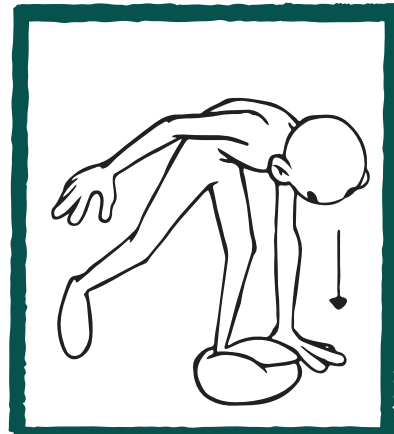
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Z desno nogo stojimo na blazini.

Levo nogo odnožimo za boljše ravnotežje. Z desno roko se z drsenjem po zunanji strani desne noge dotaknemo tal. Stojno nogo ohranjamo čim bolj iztegnjeno. Gibanje je kontrolirano.

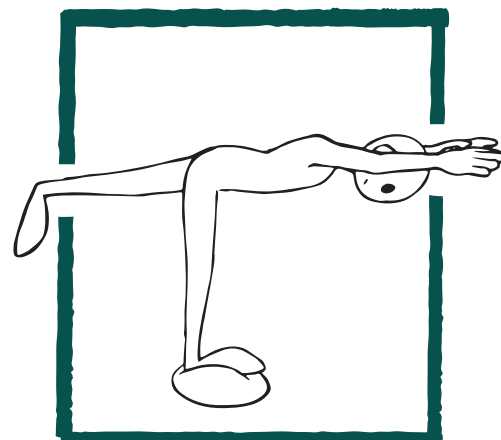
8x na vsaki strani



Stojimo z desno nogo na ravnotežnostni blazini. Leva noga je zanožena.

Kontroliran prehod v lastovko (leva noga je v iztegnjenem zanoženem položaju, trup pa vzravnani in predklonjen za ohranjanje ravnotežja, roke so na začetku privročene, v končni fazi pa vzročene nad glavo). V lastovki zadržimo položaj 2 sek in se kontrolirano vrnemo v izhodiščni položaj. Za lažjo različico lahko levo nogo po vsaki ponovitvi odložimo na tla.

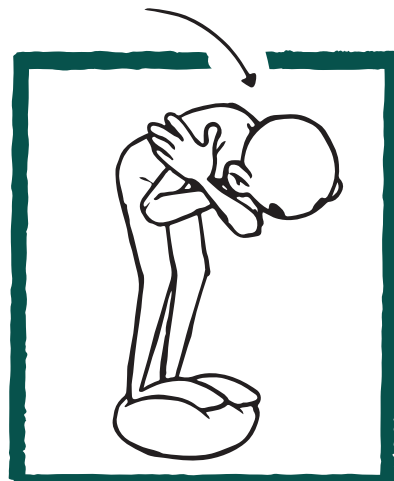
8x na vsaki strani



Na ravnotežnostno blazino stojimo sonožno

oge so ves čas v aktivnem položaju - rahlo pokrčene v kolenu. Roke prekržamo na prsih in položimo na ramena. Trup je napet, glave ne zaklanjamo, temveč je podaljšek hrbtenice. Kontrolirano se spuščamo v predklon in eksplozivno vrnemo v izhodiščni položaj. Ob spustu smo pozorni na to, da ne krivimo hrbtenice, temveč smo ves čas vzravnani. Pri dvigih pa močno stisnemo zadnjico.

10x na vsaki strani

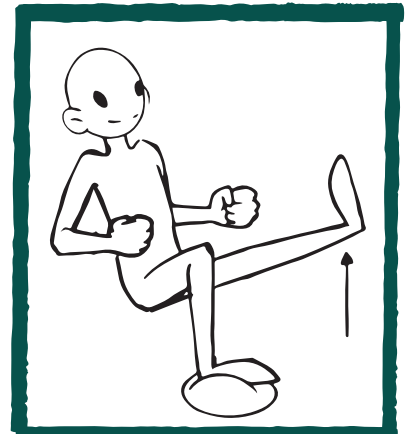


# VAJE NA RAVNOTEŽNOSTNI BLAZINI

S hrbtom se obrnemo proti mizi in se nanjo s komolci naslonimo tako, da miza pride pod naše lopatice.

Desna noga je skrčena in s stopalom postavljena na ravnotežnostno blazino. Leva noga je iztegnjena in prednožena. Levo nogo z dvigom bokov iztegujemo čim višje od tal. Gibanje je kontrolirano, trup in zadnjica pa stalno napeta.

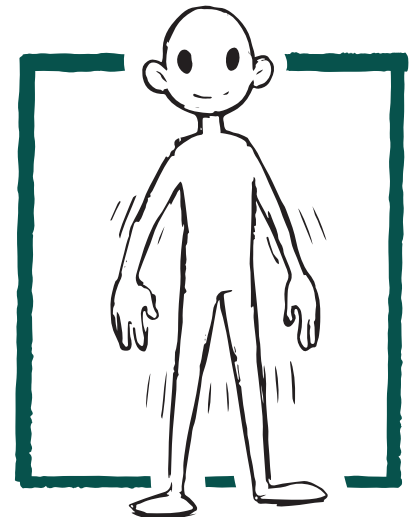
10x na vsaki strani



Stojimo razkoračno.

Stresemo roke, noge in trup.

10 s



## 2. SKLOP

ZAČETNI POLOŽAJ

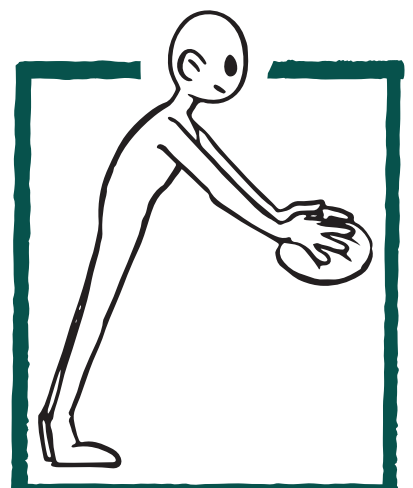
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ. ČAS TRAJANJA

Opora ležno za rokami.

Ravnotežnostno blazino postavimo na mizo. Roke so na blazini, dlani razprte, komolci pa v aktivnem položaju (ne popolna ekstenzija). Trup, zadnjica in noge morajo biti napete, z zgornjim delom hrbta pa ustvarimo grbo.

30 s

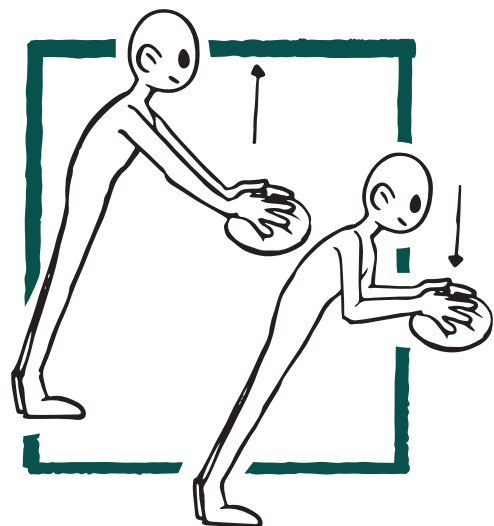


# VAJE NA RAVNOTEŽNOSTNI BLAZINI

Opora ležno  
za rokami.

Ravnotežnostno blazino postavimo na mizo. Roke so na blazini, dlani razprte, komolci pa v aktivnem položaju (ne popolna ekstenzija). Prehajamo iz opore na dlaneh na oporo na komolcih in obratno. Trup, zadnjica in noge morajo biti napete, z zgornjim delom hrbta pa ustvarimo grbo. Pozorni smo, da položaj ohranjamo tudi ob spustih oz. dvigih - boki naj se ne premikajo v lateralni smeri.

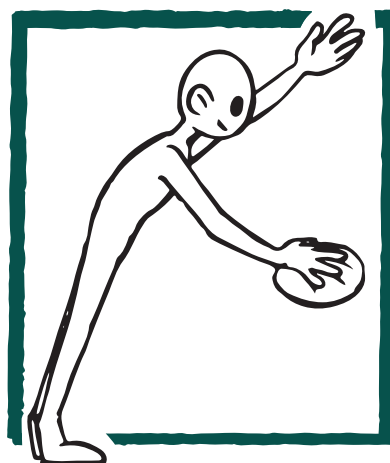
8x začne  
desna  
roka, 8x  
leva.



Opora ležno  
za rokami.

Ravnotežnostno blazino postavimo na mizo. Roke so na blazini, dlani razprte, komolci pa v aktivnem položaju (ne popolna ekstenzija). Trup, zadnjica in noge morajo biti napete, z zgornjim delom hrbta pa ustvarimo grbo. Izmenično roke iz predročjenja premikamo v vzročjenje.

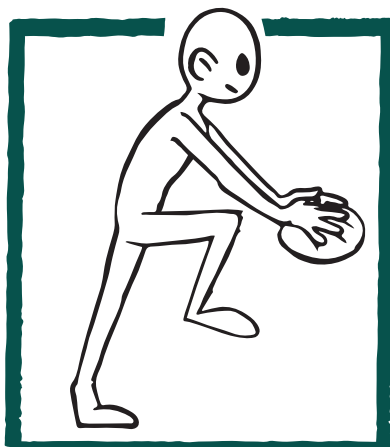
8x  
vsaka  
roka



Opora ležno  
za rokami.

Ravnotežnostno blazino postavimo na mizo. Roke so na blazini, dlani razprte, komolci pa v aktivnem položaju (ne popolna ekstenzija). Trup, zadnjica in noge morajo biti napete, z zgornjim delom hrbta pa ustvarimo grbo. Desno nogo pritegujemo k desnemu komolcu. Vajo izvajamo izmenično.

8x  
vsaka  
roka

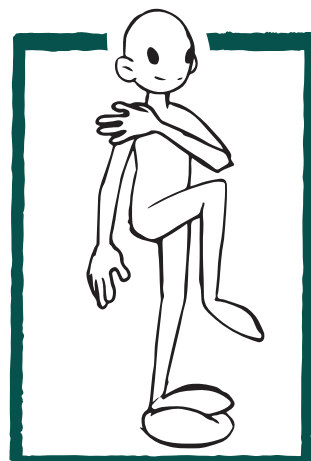


# VAJE NA RAVNOTEŽNOSTNI BLAZINI

Stojimo na ravnotežni blazini.

Roke so v priročnju. Izmenično prehajamo v stoji na eni nogi, s skrčitvijo druge pred seboj. Z nasprotno roko se s komolcem dotikamo kolena skrčene noge. Vajo izvajamo izmenično. Pred vsako ponovitvijo smo pozorni, da se v hrbtu vzravnamo in ne ostajamo zakrčeni (ramena potišnemo nazaj).

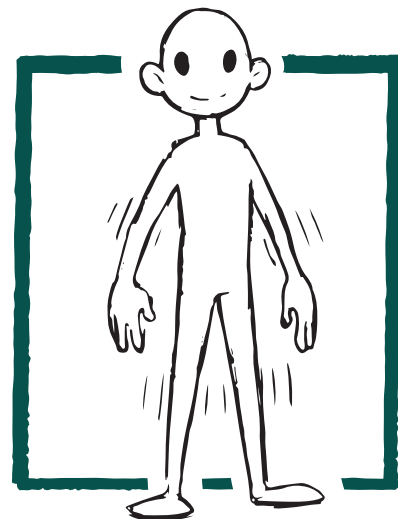
10x  
vsaka  
roka



Stojimo razkoračno.

Stresemo roke, noge in trup.

10 s



## 3. SKLOP

ZAČETNI  
POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Z obema nogama stojimo na ravnotežni blazini.

Izvajamo počepe. Roke so v predročnju.

10 x



# VAJE NA RAVNOTEŽNOSTNI BLAZINI

Z levo nogo stojimo na ravnotežnostni blazini. Desna noga je v izpadu nazaj. Roke so v priročnju ali odročnju za boljše ravnotežje.

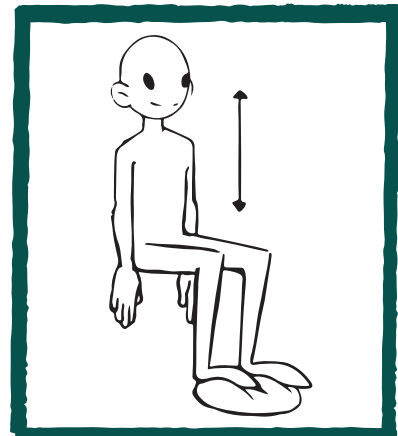
Izvajamo izpadne korake z dotikom tal s kolonom desne noge. Trup je vzravnani. Po vsaki ponovitvi desno koleno dvigneš do točke, ko s trupom tvori pravi kot in nato spet pridemo v izpadni korak nazaj.

10 x  
z vsako nogo



Z obema nogama stopimo na ravnotežnostno blazino

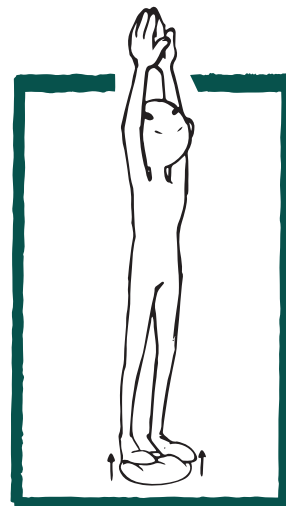
S hrbtom se naslonimo na steno in drsimo s telesom navzdol, dokler noge ne dosežejo kota 90 stopinj. Zadržimo položaj 30 sekund, nato se vrnemo v izhodišni položaj. Roke so v priročnju, naslonjene na steno, da ne prihaja do nagibanja trupa naprej.



Sonožno stopimo na ravnotežno blazino. Roki sta v vzročnju

Z dvigom na prste skušamo seči, kar se da visoko. Dvig na prste izvedemo eksplozivno, spust nazaj na cela stopala pa čim bolj kontrolirano. Pozorni smo na to, da ohranjamo napet trup skozi celotno ponovitev.

10 x

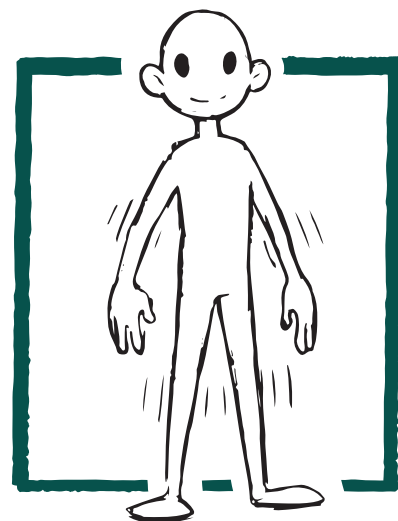


# VAJE NA RAVNOTEŽNOSTNI BLAZINI

Stojimo razkoračno.

Stresemo roke, noge in trup.

10 s



## 4. SKLOP

ZAČETNI POLOŽAJ

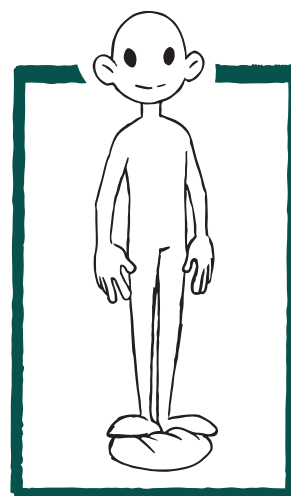
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ. ČAS TRAJANJA

Sonožno stojimo na r a v - notežnostni blazini.

Trup je napet, roke pa priročene. Vajo poenostavimo z odročitvijo rok.

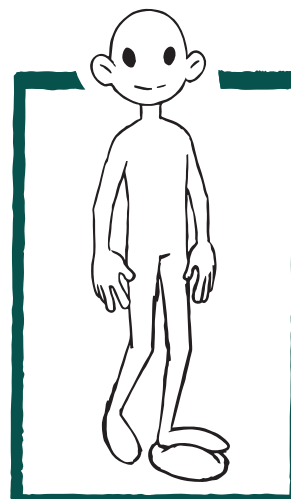
30 s



Stojimo na desni nogi, ki je na ravnotežnostni blazini in je v aktivnem položaju, torej ni v popolni ekstenziji.

Roke so v priročanju, trup je napet. Zadržimo 30 sek. Stojimo na levi nogi, ki je v aktivnem položaju in ni v popolni ekstenziji. Roke so v priročanju, trup je napet. Zadržimo.

30 s na vsaki nogi

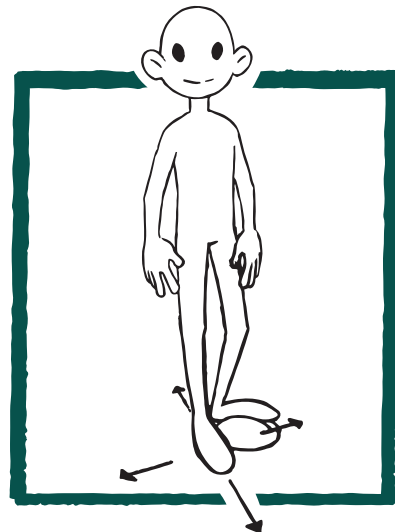


# VAJE NA RAVNOTEŽNOSTNI BLAZINI

Z desno nogo stojimo na ravnotežnostni blazini. Stojna noga je v aktivnem položaju. Roke so priročene ali po potrebi v odročanju.

Z levo nogo na tleh, kot kazalec na uri kažemo v smeri proti 12.00, 3.00, 6.00 in 9.00. pred vsako naslednjo uro se vrnemo v izhodiščni položaj sonožnega stava, pri katerem se leva nog (v kolikor je to mogoče) ne dotakne tal. Enako vajo skušamo izvesti z zaprtimi očmi.

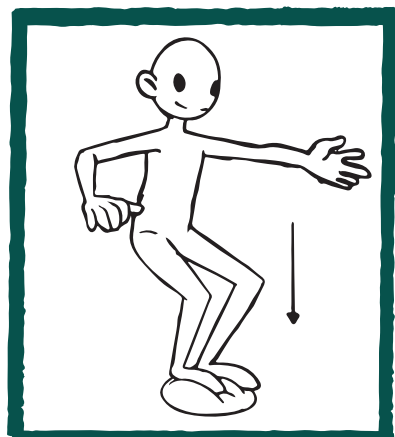
5 krogov  
z vsako  
nogo



Stojimo na ravnotežnostni blazini.

Leva roka je v predročanju, z desno pa se držimo za stol ali mizo. S pomočjo opore izvajamo kontrolirane počepi (okvirno 2 s dol, 2 s gor)

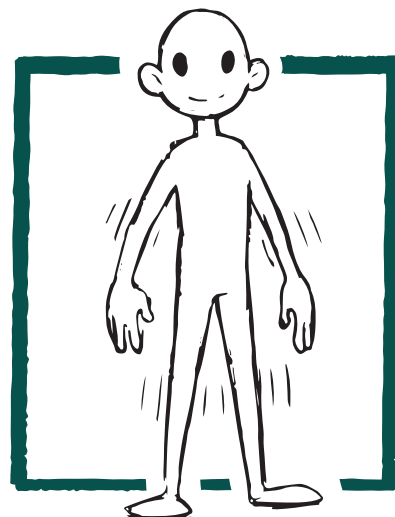
8 x



Stojimo razkoračno.

Stresemo roke, noge in trup.

10 s





# VAJE NA RAVNOTEŽNOSTNI BLAZINI

## 5. SKLOP

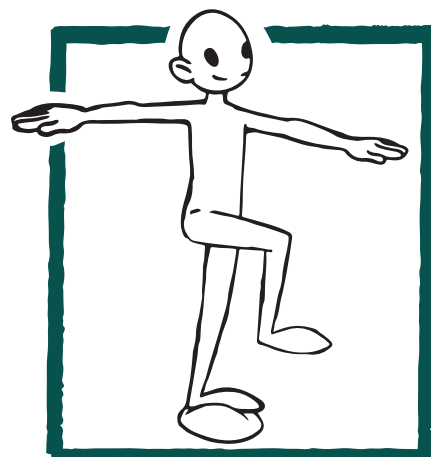
ZAČETNI  
POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Stojimo  
sonožno na  
trdi podlagi  
(na tleh),  
ra v -  
notežnost-  
na blazina  
pa je pred  
našimi sto-  
pali

Izmenično stopamo na blazino in stojmo na eni nogi zadržimo 2 sek nato pa stopimo nazaj na tla in vajo izvedemo z drugo nogo. Na blazino stopimo eksplozivno in skušamo zadržati ravnotežnostni položaj. Roke so v priročnju ali po potrebi odročene. Trup je napet, da nam pomaga ohraniti stabilen položaj, noga, ki stopa na blazino pa je ves čas v aktivnem položaju (izogibamo se popolni ekstenziji).

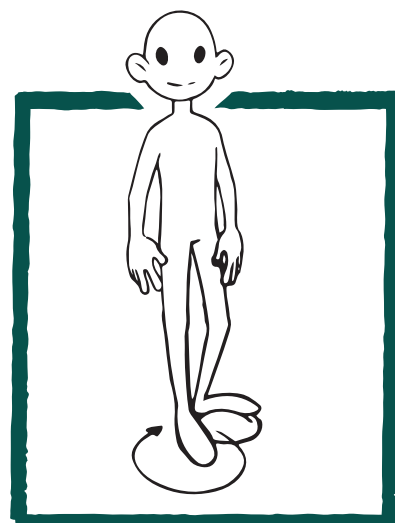


10 x  
z vsako  
nogo

Z desno  
nogo stojimo  
na rav-  
notežnostni  
blazini. Leva  
noga je v  
sonožnem  
položaju, dvi-  
gnjena od  
podlage.  
Stojna noga  
je v aktiv-  
nem položaju.

Roke so priročene ali po potrebi v odročnju. Z levo nogo na tleh rišemo kar se da velik krog okoli stojne noge. Pred vsako naslednjo ponovitvijo se vrnemo v izhodiščni položaj sonožnega stava, pri katerem se leva noga (v kolikor je to mogoče) ne dotakne tal.

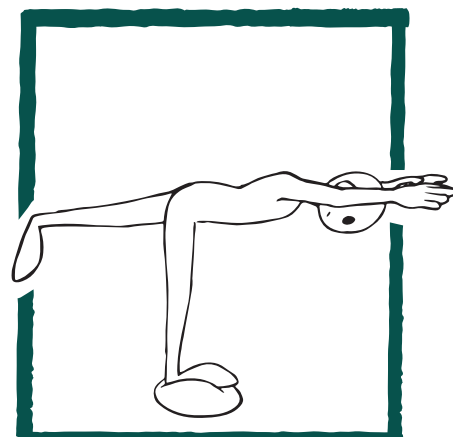
5 krogov  
z vsako  
nogo



Stoja z  
desno nogo  
na rav-  
notežnostni  
blazini. Leva  
noga je  
zanožena

Kontroliran prehod v lastovko (leva noga je v iztegnjenem zanoženem položaju, trup pa vzravnani in predklonjen za ohranjanje ravnotežja, roke so na začetku priročene, v končni fazi pa vzročene nad glavo). V lastovki zadržimo položaj 2 sek in se kontrolirano vrnemo v izhodiščni položaj. Za lažjo različico lahko levo nogo po vsaki ponovitvi odložimo na tla.

8 x  
z vsako  
nogo

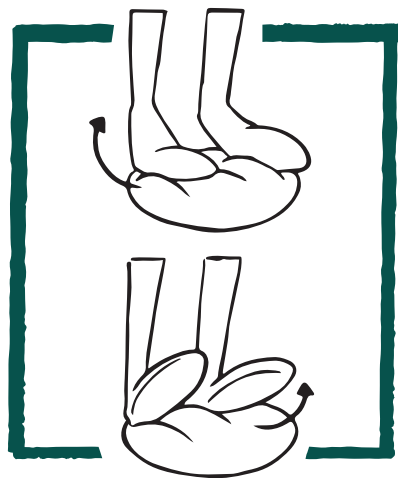


# VAJE NA RAVNOTEŽNOSTNI BLAZINI

Na ravnotežnostni blazini stojimo sonožno.

Dvignemo se na prste in postopno prehajamo med stojo na prstih in oporo na petah. Naša stopala izvajajo kontinuiran gib, ki je podoben obliki ladjice. Gibanje izvajamo na mestu, trup je ves čas napet, roke v priročnju, pogled pa je usmerjen naravnost predse.

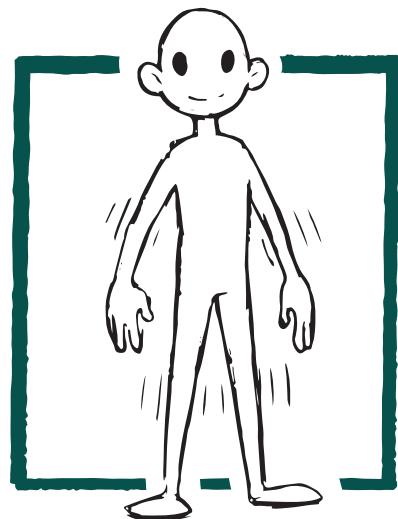
30 s



Stojimo razkoračno.

Stresemo roke, noge in trup.

10 s



## 6. SKLOP

ZAČETNI POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ. ČAS TRAJANJA

Na ravnotežni blazini stojimo z desno nogo. Leva noga je iztegnjena v prednoženje.

Kontrolirano izvajamo počep na eni nogi. Roki sta predročeni oz. po potrebi odročeni.

8 x



# VAJE NA RAVNOTEŽNOSTNI BLAZINI

Sonožno stojimo na ravnotežni blazini.

Izmenično dvigamo noge v položaj 90 stopinj. Čim hitreje izmenično dvigamo nogi. Pozorni smo na to, da se dvižna noga na blazino vrne najprej s prsti in šele nato s podplatom ter na koncu s peto. V končni fazi mora biti stojna noga iztegnjena (enako kot visoki skiping le da gibanje izvajamo počasneje). Gibanje je kontrolirano, trup in zadnjica pa ves čas napeta.

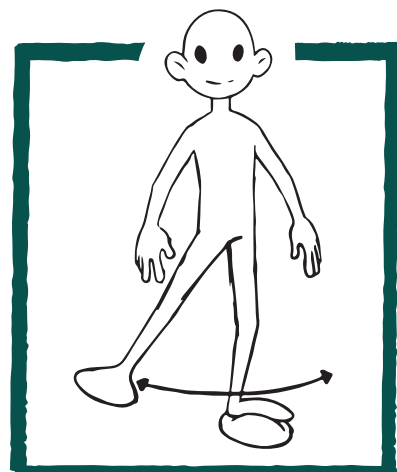
10 x  
z vsako  
nogo



Na ravnotežni blazini stojimo z levo nogo. Desna noga je v odnoženju.

Z desno nogo izvajamo kontrolirane zamahе v lateralni smeri levo in desno. Roke so v odročanju in skrbijo za ravnotežje. Trup naj bo ves čas obrnjen naprej, gibanje pa izvajamo samo v kolčnem sklepu.

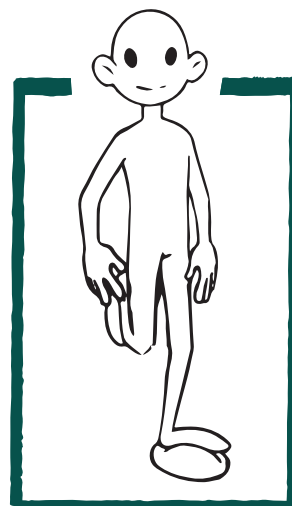
10 x  
z vsako  
nogo



Stoja na ravnotežni blazini sonožno. Roke so v priročanju.

Izmenično dvigamo levo in desno nogo ter se z isto roko dotikamo pete dvignjene noge. Hitrost smiselno povečujemo glede na sposobnosti ohranjanja dobre kontrole gibanja.

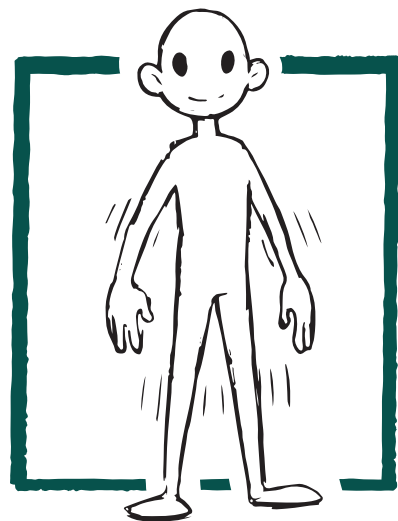
10 x  
z vsako  
nogo



# VAJE NA RAVNOTEŽNOSTNI BLAZINI

Stojimo razkoračno.

Stresemo roke, noge in trup. 10 s



**7. SKLOP** Vse vaje v tem sklopu izvajamo bosí.

ZAČETNI  
POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Na ravnotežnostni blazini stojimo sonožno.

Dvignemo se na prste in na blazini izvajamo hojo po prstih. Hoja je izvajana na mestu, trup je ves čas napet, roke v priročanju, pogled pa je usmerjen naravnost predse.

30 s



Na ravnotežnostni blazini stojimo sonožno.

Opremo se na pete in na blazini izvajamo hojo po petah. Hoja je izvajana na mestu, trup je ves čas napet, roke v priročanju, pogled pa je usmerjen naravnost predse.

30 s



## VAJE NA RAVNOTEŽNOSTNI BLAZINI

Na ravnotežnostni blazini stojimo sonožno.

Stopimo na notranjo stran stopal in na blazini izvajamo hojo po notranji strani stopal. Hoja je izvajana na mestu, trup je ves čas napet, roke v priročanju, pogled pa je usmerjen naravnost predse.

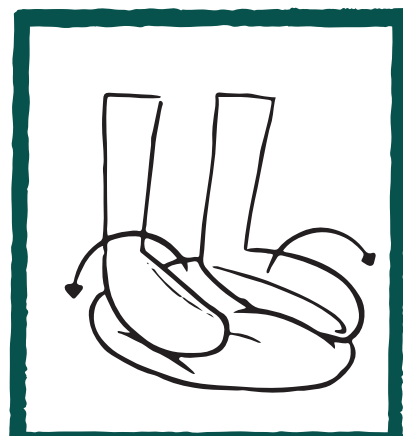
30 s



Na ravnotežnostni blazini stojimo sonožno.

Stopimo na zunanjo stran stopal in na blazini izvajamo hojo po zunanji strani stopal. Hoja je izvajana na mestu, trup je ves čas napet, roke v priročanju, pogled pa je usmerjen naravnost predse.

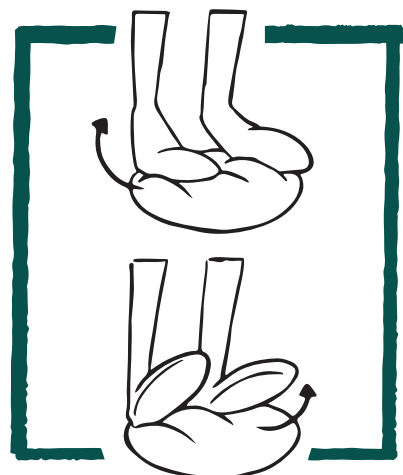
30 s



Na ravnotežnostni blazini stojimo sonožno.

Dvignemo se na prste in postopno prehajamo med stojo na prstih in oporo na petah. Nasa stopala izvajajo kontinuiran gib, ki je podoben obliki ladjice. Gibanje izvajamo na mestu, trup je ves čas napet, roke v priročanju, pogled pa je usmerjen naravnost predse.

30 s

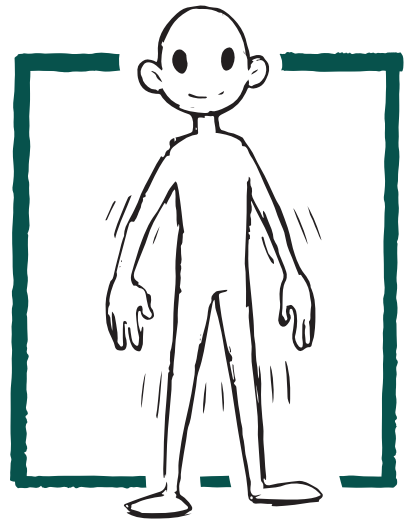


# VAJE NA RAVNOTEŽNOSTNI BLAZINI

Stojimo razkoračno.

Stresemo roke, noge in trup.

10 s



## 8. SKLOP

ZAČETNI POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ. ČAS TRAJANJA

Z obema nogama stojimo na ravnotežni blazini.

Izvajamo počepe. Roke so v predročenu.

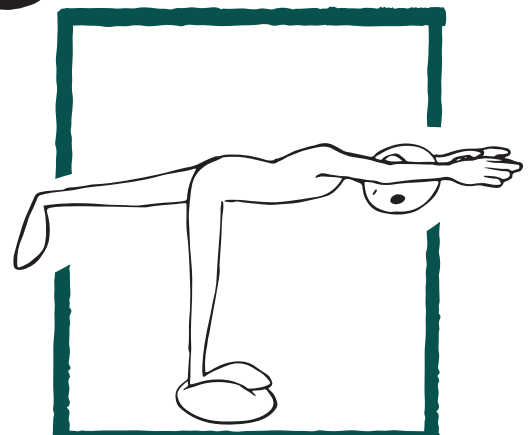
10 x



Stoja z desno nogo na ravnotežni blazini. Leva noga je zanožena.

Kontroliran prehod v lastovko (leva noga je v iztegnjenem zanoženem položaju, trup pa vzravnani in predklonjen za ohranjanje ravnotežja, roke so na začetku priročene, v končni fazi pa vzročene nad glavo). V lastovki položaj zadržimo 2 sek in se kontrolirano vrnemo v izhodiščni položaj. Za lažjo različico lahko levo nogo po vsaki ponovitvi odložimo na tla.

8 x na vsaki nogi

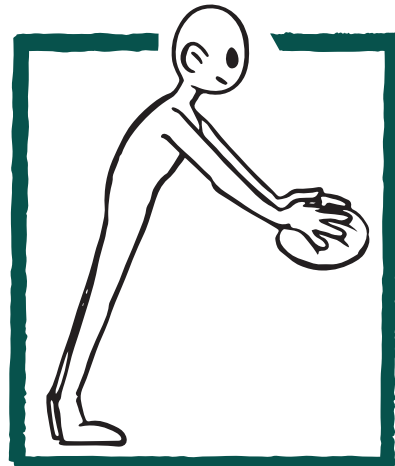


# VAJE NA RAVNOTEŽNOSTNI BLAZINI

Oporna ležna  
za rokami.

Ravnotežnostno blazino postavimo na mizo. Roke so na blazini, dlani razprte, komolci pa v aktivnem položaju (ne popolna ekstenzija). Trup, zadnjica in noge morajo biti napete, z zgornjim delom hrbta pa ustvarimo grbo.

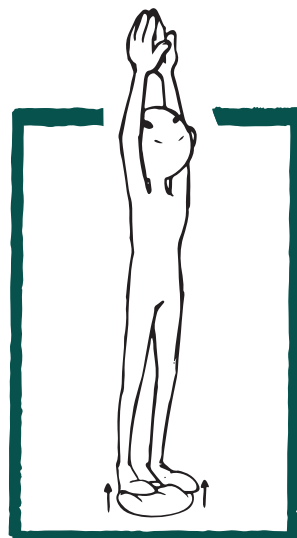
30 s



Sonožno  
stopimo na  
ravnotežno  
blazino. Roki  
sta v  
vzročanju.

Z dvigom na prste skušamo seči kar se da visoko. Dvig na prste izvedemo eksplozivno, spust nazaj na cela stopala pa čim bolj kontrolirano. Pozorni smo na to, da ohranjamo napet trup skozi celotno ponovitev.

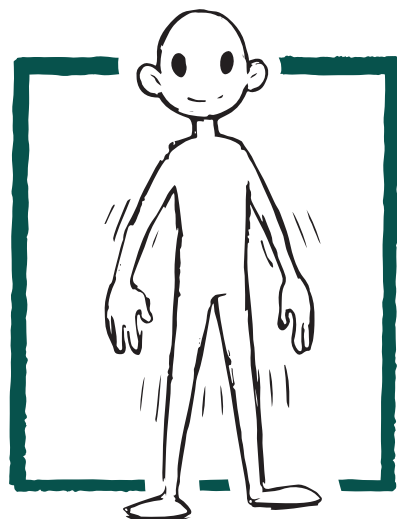
10 x



Stojimo  
razkoračno.

Stresemo roke, noge in trup.

10 s





# VAJE NA RAVNOTEŽNOSTNI BLAZINI

9. SKLOP Pri vseh vajah sedimo na ravnotežni blazini.

ZAČETNI  
POLOŽAJ

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

V sedečem položaju položimo dlani na zatilje, komolci so narazen.

Z desnim komolcem se približamo levemu kolenu, nato enako ponovimo na drugi strani.

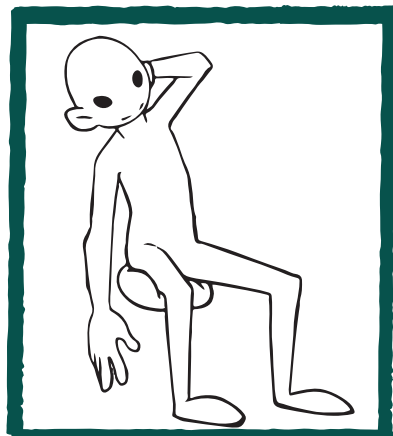
10 x  
na  
vsako  
stran



Začnemo v sedečem položaju, roke visijo prosto ob telesu.

Z desno roko se poskušamo dotakniti tal ob stolu na desni strani. Gib izvedemo tako daleč kot ga lahko, ne da bi pri tem prehajali v predklon. Nato se preko začetnega položaja nagnemo na levo, kjer se z levo roko dotaknemo tal.

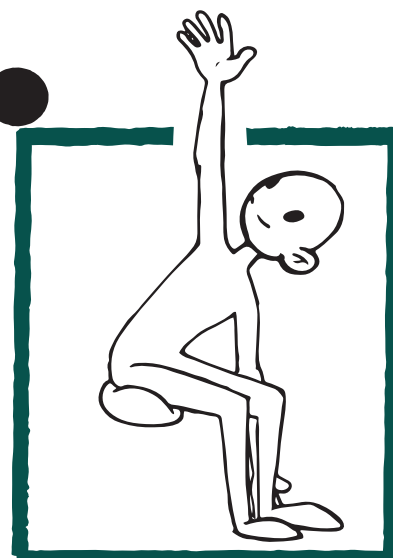
10 x  
na  
vsako  
stran



Desno roko postavimo na tla ob zunanji del levega stopala, levo roko iztegemo v zrak, tako da sta obe roki v ravni liniji.

Pazimo, da pri predklanjanju čim manj ukrivljamo hrbtenico. Če se tal ne moremo dotakniti, izvedem gib tako globoko, kot ga lahko. Počasi zamenjamo roki in enako ponovimo na drugi strani. Gibanje izvajamo kontrolirano

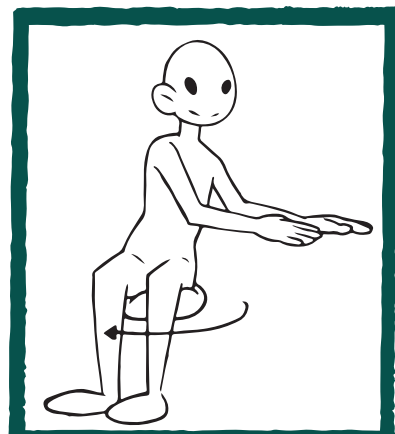
10 x



# VAJE NA RAVNOTEŽNOSTNI BLAZINI

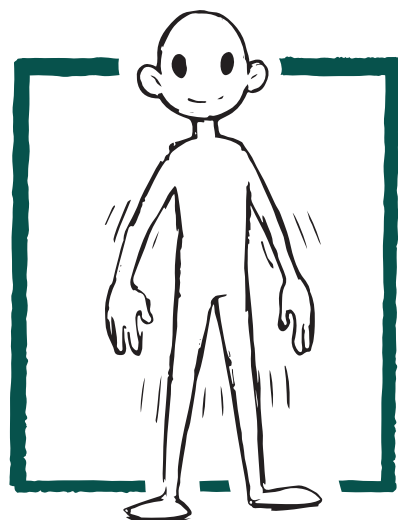
Normalno se usedemo na (vrtljiv) stol. Nogi malenkost dvignemo od tal. Roki položimo na rob mize.

S stolom se zavrtimo do skrajne desne lege in nato v levo. Pozorni smo, da je trup ves čas napet, hrbet pa vzravnani.



Stojimo razkoračno.

Stresemo roke, noge in trup. 10 s



**10. SKLOP** Pri vseh vajah sedimo na ravnotežni blazini.

ZAČETNI POLOŽAJ

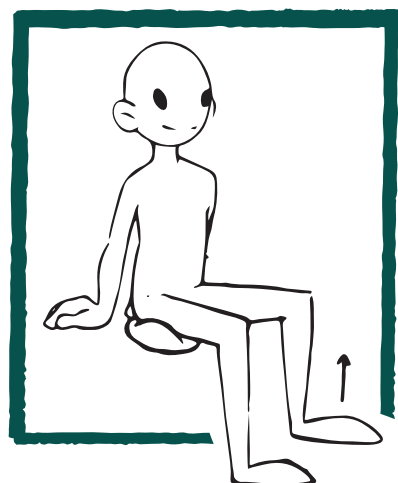
OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ. ČAS TRAJANJA

Vzravnanost sedimo na stolu. Pozorni smo na to, da imamo raven hrbet in napet trup. Stopala so postavljena na tla s celotno površino. Roke so v priročju.

Izmenično dvigujemo levo in desno koleno, kot da bi korakali. Pozorni smo na stabilen trup, nič se ne obračamo ali nagibamo

10 s



# VAJE NA RAVNOTEŽNOSTNI BLAZINI

Iz začetnega položaja (sedeč položaj) iztegnemo desno nogo. Vzravnano sedimo na stolu. Pozorni smo na to, da imamo raven hrbet in napet trup. Stopala so postavljena na tla s celotno površino. Roke so v priročnju.

S stegnjeno nogo rišemo majhne kroge. Pozorni smo, da nogo ohranjamo čim višje in je ne spuščamo.

5 x  
navzven  
in  
5 x  
navznoter  
  
z vsako  
nogo



Začetni položaj. Vzravnano sedimo na stolu. Pozorni smo na to, da imamo raven hrbet in napet trup. Stopala so postavljena na tla s celotno površino. Roke so v priročnju.

s stopalom (oz. prsti) desne noge se kontrolirano dotaknemo točke na tleh, ki je čim bolj naprej in čim bolj desno od začetnega položaja (torej diagonalno v desno) in se vrnemo v začetni položaj

10 x  
z vsako  
nogo

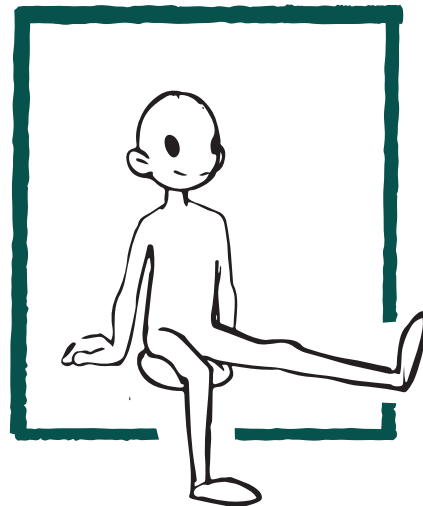


# VAJE NA RAVNOTEŽNOSTNI BLAZINI

Začetni položaj. Vzravnanost sedimo na stolu. Pozorni smo na to, da imamo raven hrbet in napet trup. Stopala so postavljena na tla s celotno površino. Roke so v priročenju.

Dvignemo desno koleno in iztegnemo nogo, zadržimo 3 s in se vrnemo v začetni položaj

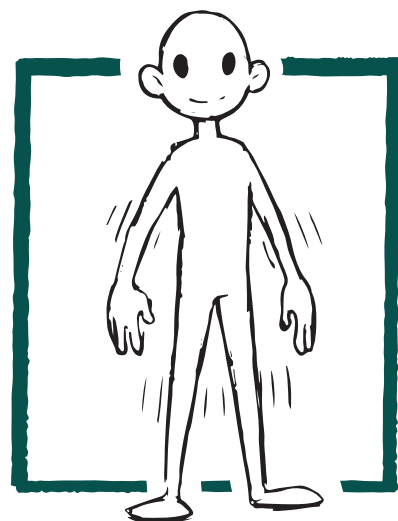
10 x  
z vsako  
nogo



Stojimo razkoračno.

Stresemo roke, noge in trup.

10 s



# VAJE NA STOLU

## I. SKLOP

**ZAČETNI POLOŽAJ** Vzravnamo sedimo bolj na robu stola, kot v kolenih je 90 stopinj, stopali na tleh v širini bokov, ves čas smo pozorni na stabilen trup, kar dosežemo z napetimi trebušnjimi mišicami. Pazimo, da je stol stabilen.

OPIS VAJE

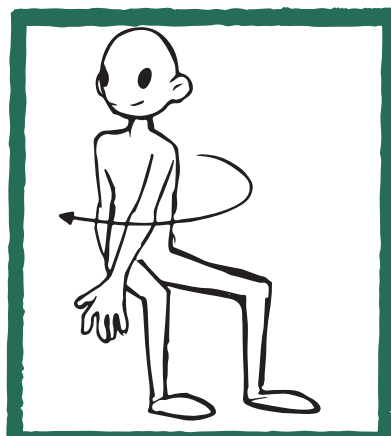
ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Usedemo se na rob stola in se vzravnamo.

Desno dlan položimo na zunanjo stran levega kolena.

Levo dlan položimo na naslonjalo stola. Pogledamo proti levi dlani in se s trupom zasukamo v levo, ohranjamo vzravnamo držo, v tem položaju počasi štejemo do 10.

2 x 10 s  
(na vsaki strani)



S stolom se malenkost odmaknemo od mize.

Pokrčimo komolce pod kotom 90 % in jih položimo na rob mize.

S trupom se nagnemo naprej in navzdol (hrbet je vzravnani), v tem položaju počasi štejemo do 10.

10 s

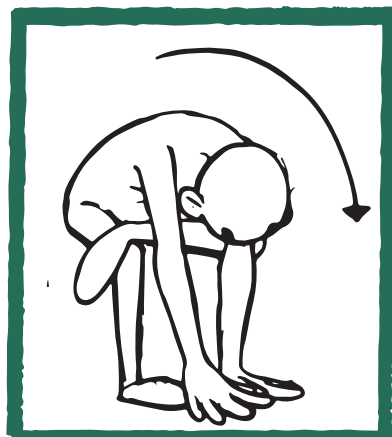


S stolom se malenkost odmaknemo od mize.

Pokrčimo komolce pod kotom 90 % in jih položimo na rob mize.

S trupom se nagnemo naprej in navzdol (hrbet je vzravnani), v tem položaju počasi štejemo do 10.

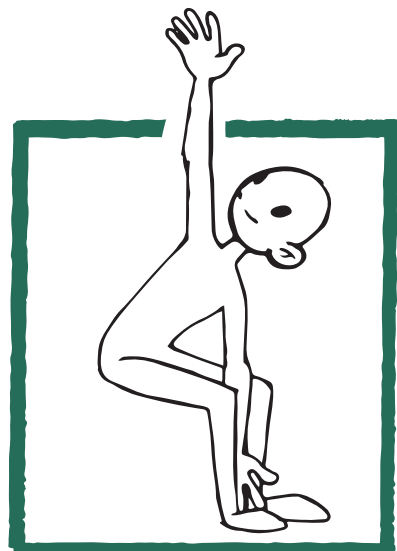
10 s



## VAJE NA STOLU

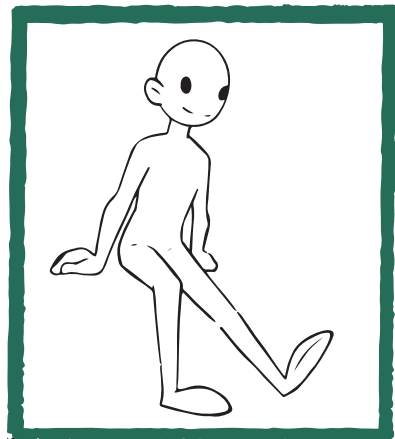
Desno roko postavimo na tla ob zunanji del levega stopala, levo roko iztegnemo v zrak, tako da sta obe roki v ravni liniji. Počasi zamenjamo roki in enako ponovimo na drugi strani.

10 x



Leva noga je skrčena v kotu 90 stopinj. Peto desne nogo položimo malo naprej od levega stopala, nogo iztegnemo. Z ravnim hrbtom se nagnemo k nogi, čutimo razteg na zadnji strani noge. V tem položaju počasi štejemo do 10.

10 s



## 2. SKLOP

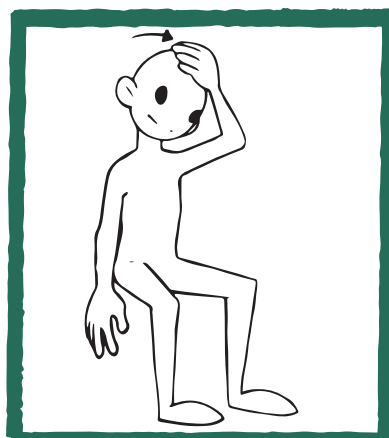
**ZAČETNI POLOŽAJ** Vzravnano sedimo bolj na robu stola, kot v kolenih je 90 stopinj, stopali na tleh v širini bokov, ves čas smo pozorni na stabilen trup, kar dosežemo z napetimi trebušnimi mišicami. Pazimo, da je stol stabilen.

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Glavo nagnemo k desni rami, z desno roko jo lahko dodatno na rahlo povlečemo k desni rami. Leva rama je sproščena. V tem položaju počasi štejemo do 10.

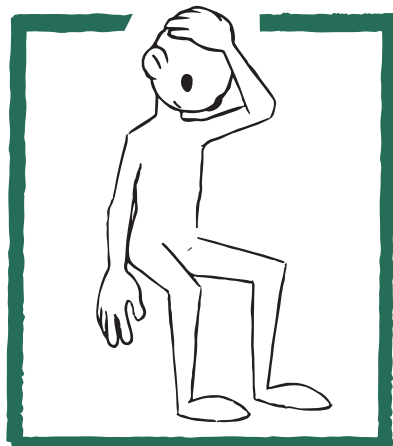
10 s



## VAJE NA STOLU

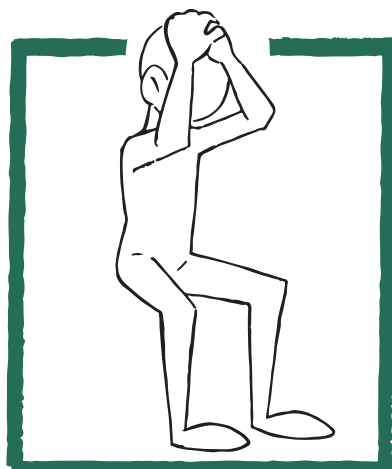
Roko položimo na zadnji del glave, pogledamo proti isti rami in za roko na rahlo potisnemo navzdol. V tem položaju počasi štejeemo do 10.

10 s  
na  
vsaki strani



Glavo nagnemo naprej (brado potisnemo proti prsnemu košu), roka imamo za glavo, glavo na rahlo potisnemo naprej in navzdol. V tem položaju počasi štejeemo do 10.

10 s



va prsta položimo na brado in jo potisnemo nazaj.

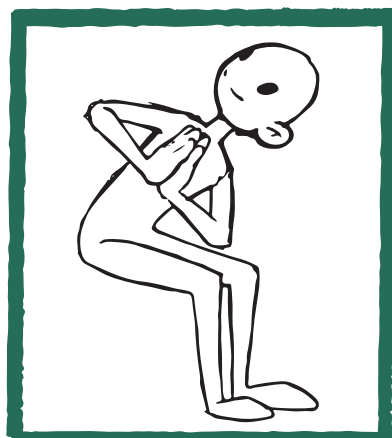
Drugo roko položimo na zadnji del glave in jo potisnemo naprej in navzdol proti prsnemu košu. V tem položaju počasi štejeemo do 10.

10 s



Pred sredino prsnega koša postavimo dlan ob dlan tako, da so komolci narazen. Desni komolec postavimo na zunanjo stran levega kolena (dlani ostaneta na sredini prsnega koša). V tem položaju počasi štejeemo do 10.

10 s

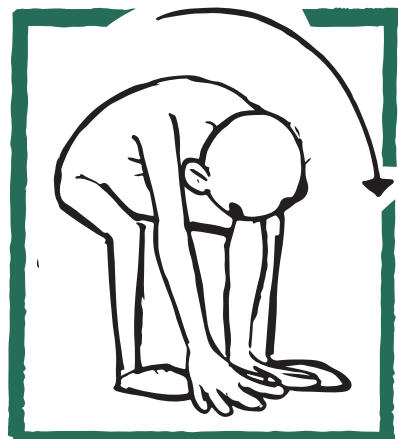




## VAJE NA STOLU

Sedimo na stolu, nogi sta v kotu 90 stopinj. Nagnemo se naprej in roki položimo na tla, sprostim telo. V tem položaju počasi štejemo do 15.

15 s



### 3. SKLOP

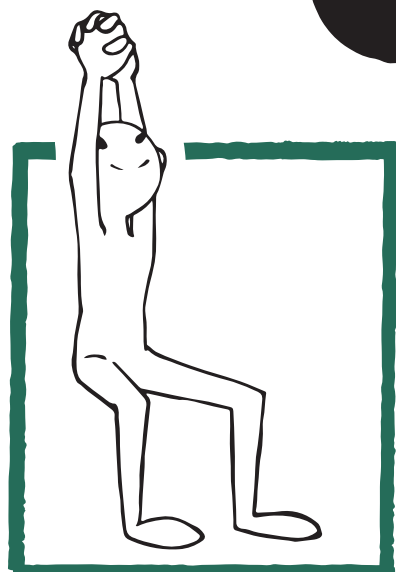
**ZAČETNI** Vzravnano sedimo bolj na robu stola, kot v kolenih je 90 stopinj, **POLOŽAJ** stopali na tleh v širini bokov, ves čas smo pozorni na stabilen trup, kar dosežemo z napetimi trebušnimi mišicami. Pazimo, da je stol stabilen.

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

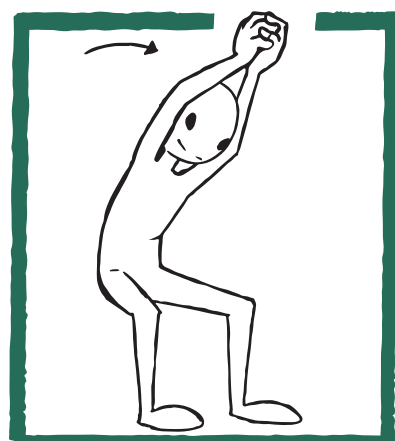
Prepletemo prste na rokah. Roki dvignemo nad glavo, z dlanmi obrnjenimi proti stropu, potisnemo navzgor, da začutimo razteg v hrbtu. V tem položaju počasi štejemo do 10.

10 s



Iz prejšnjega položaja se nagnemo v desno, da čutimo razteg leve strani trupa. V tem položaju počasi štejemo do 10.

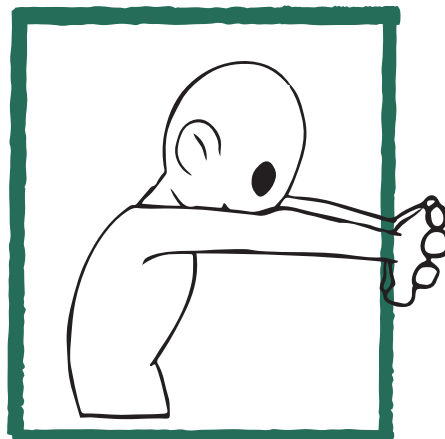
10 s  
na vsaki  
strani



## VAJE NA STOLU

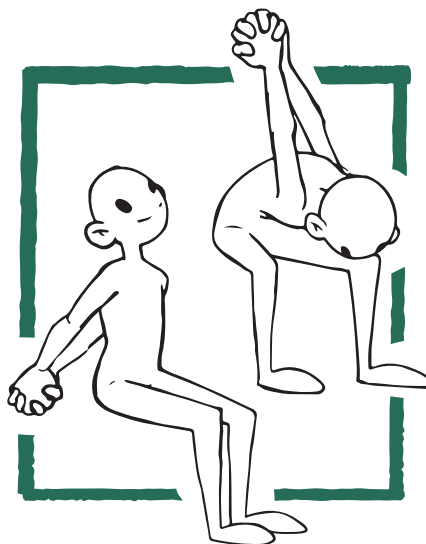
Vajo lahko izvajamo sede na stolu ali stoje. Roki s prepletenimi prsti iztegnemo predse, v višini ramen. Dlane obrnemo stran od telesa. Z rokami potisnemo naprej, glavo spustimo navzdol med ramena, v hrbtu naredimo grbo.

10 s



Prste na rokah prepletemo za hrbtom. Roki potegnemo navzdol in nazaj. V tem položaju počasi štejemo do 10. Nato se nagnemo naprej, glavo damo med noge, roki usmerimo proti stropu.

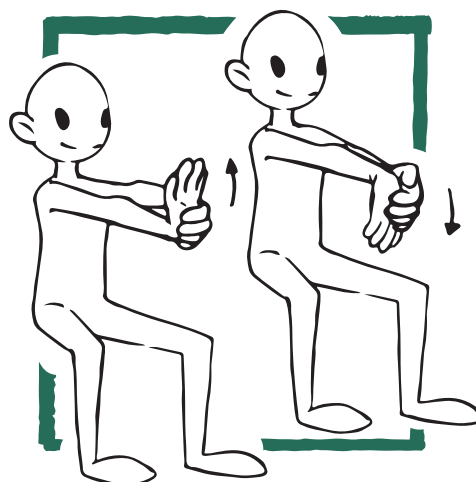
2 x 10 s



Levo roko iztegnemo predse, prste obrnemo navzdol. Z desno roko na rahlo potegnemo prste oz. dlan leve roke k sebi. V tem položaju počasi štejemo do 5.

Nato prste leve roke obrnemo navzgor in jih z desno roko povlečemo k sebi. V tem položaju počasi štejemo do 5.

2 x 5 s



# VAJE NA STOLU

## 4. SKLOP

**ZAČETNI POLOŽAJ** Vzravnanost sedimo bolj na robu stola, kot v kolenih je 90 stopinj, stopali na tleh v širini bokov, ves čas smo pozorni na stabilen trup, kar dosežemo z napetimi trebušnjimi mišicami. Pazimo, da je stol stabilen.

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Dlani postavimo na zatilje. S trupom se nagnemo naprej h kolenom. Nato se dvignemo nazaj v začetni položaj. Pozorni smo, da je trup ves čas stabilen in hrbet raven.

10 x



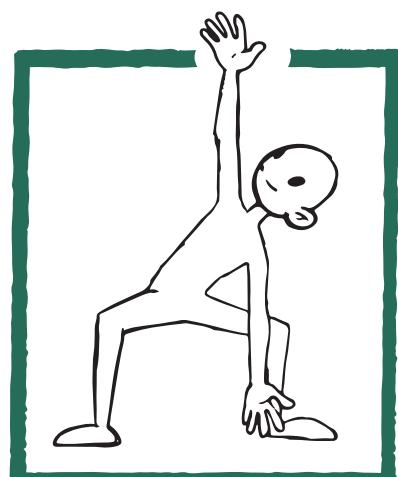
Vajo izvajamo sede na stolu. Roki odročimo, komolce pokrčimo v kot 90 stopinj, tako da so dlani obrnjene navzpred. Iz tega položaja roki iztegnemo nad glavo, v končnem položaju sta roki v širini ramen. Pozorni smo, da imamo spuščena ramena, čim bolj stran od ušes.

10 x



Desno roko postavimo na tla ob zunanji del levega stopala, levo roko iztegnemo v zrak, tako da sta obe roki v ravni liniji. Počasi zamenjamo roki in enako ponovimo na drugi strani.

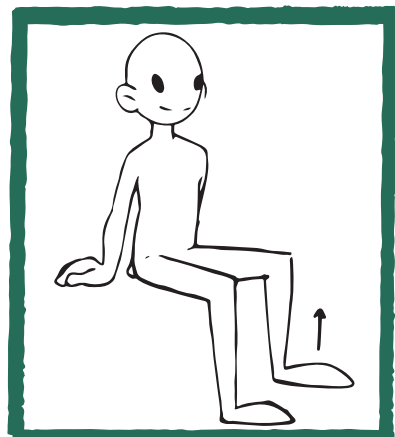
10 x



## VAJE NA STOLU

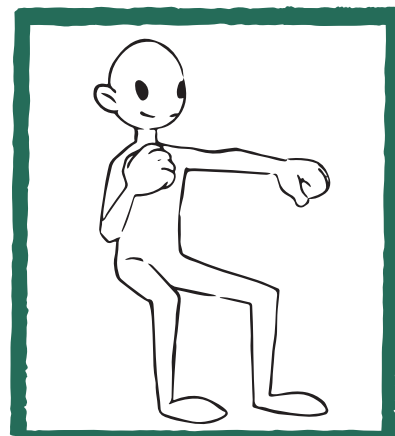
Izmenično dvigujemo levo in desno koleno, kot da bi korakali, pozorni smo na stabilen trup, nič se ne obračamo ali nagibamo

15x  
z vsako  
nogo



V sedečem položaju izmenično stegujemo in krčimo roki pred sebe, kot bi boksali.

20 x



### 5. SKLOP

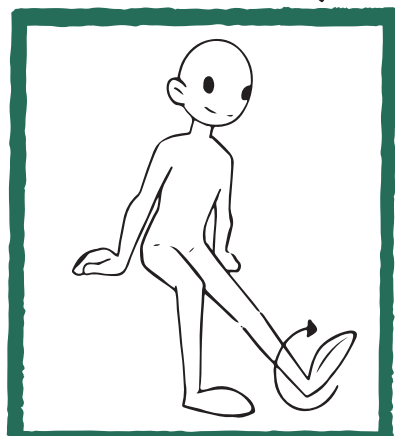
**ZAČETNI POLOŽAJ** Vzravnanost sedimo bolj na robu stola, kot v kolenih je 90 stopinj, stopali na tleh v širini bokov, ves čas smo pozorni na stabilen trup, kar dosežemo z napetimi trebušnjimi mišicami. Pazimo, da je stol stabilen.

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Iz začetnega položaja (sedeč položaj) iztegnemo desno nogo. S stegnjeno nogo rišemo majhne kroge (\*pozorni smo, da nogo ohranjamo čim višje in je ne spuščamo),

5 x  
navzven  
5 x  
navznoter  
z vsako  
nogo



## VAJE NA STOLU

V sedečem položaju položimo dlani na zatilje, komolci so narazen. Z desnim komolcem se približamo levemu kolenu, nato enako ponovimo na drugi strani

10 x  
v  
vsako  
stran



Roki odročimo. Nato se s prsti dotaknemo ramen. Pozorni smo, da sta komolca ves čas v višini ramen.

10 x



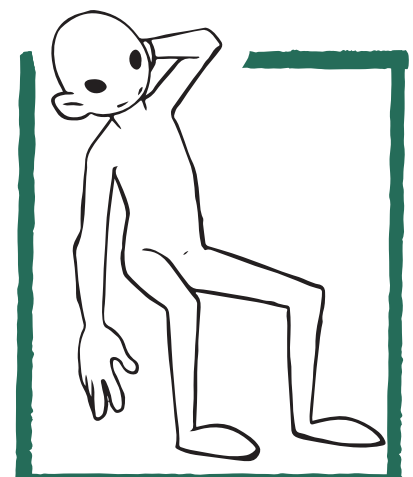
s stopalom (oz. prsti) desne noge se kontrolirano dotaknemo točke na tleh, ki je čim bolj naprej in čim bolj desno od začetnega položaja (torej diagonalno v desno) in se vrnemo v začetni položaj

10 x  
v  
vsako  
stran



Začnemo v sedečem položaju. Z desno roko se dotaknemo tal ob stolu na desni strani. Nato se preko začetnega položaja nagnemo na levo, kjer se z levo roko dotaknemo tal.

10 x  
v  
vsako  
stran



# VAJE NA STOLU

## 6. SKLOP

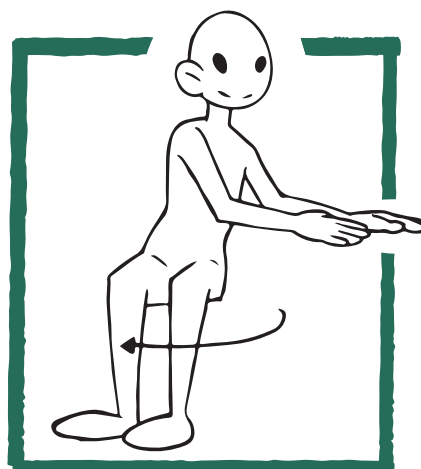
**ZAČETNI POLOŽAJ** Vzravnanost sedimo bolj na robu stola, kot v kolenih je 90 stopinj, stopali na tleh v širini bokov, ves čas smo pozorni na stabilen trup, kar dosežemo z napetimi trebušnjimi mišicami. Pazimo, da je stol stabilen.

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Normalno se usedemo na (vrtljiv) stol. Nogi malenkost dvignemo od tal. Roki položimo na rob mize. S stolom se zavrtimo do skrajne desne lege in nato preko sredine do skrajne leve lege.

10 x



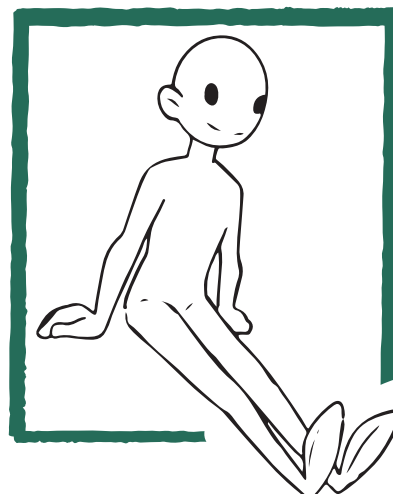
V sedečem položaju položimo dlani na zatilje, komolci so narazen. Z desnim komolcem se približamo levemu kolenu, nato enako ponovimo na drugi strani.

10 x  
v  
vsako  
stran



V sedečem položaju dvignemo obe kolena. S prsti na nogah se dotaknemo tal na levi strani. Nato kolena ponovno dvignemo in ju prenesemo na desno stran (kot da bi jih dvignili čez namišljeno oviro na sredini), kjer se dotaknemo tal.

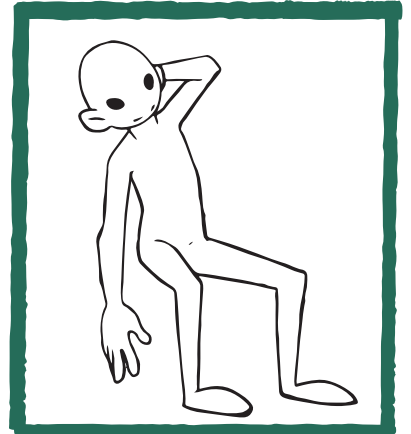
10 x



## VAJE NA STOLU

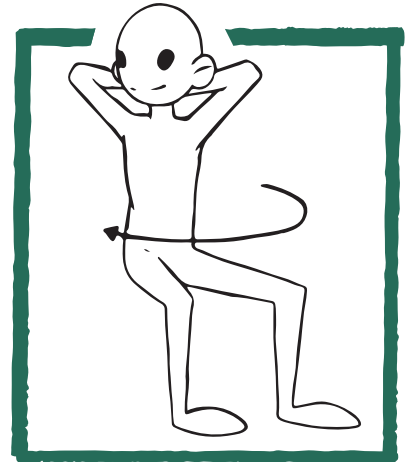
Začnemo v sedečem položaju. Z desno roko se dotaknemo tal ob stolu na desni strani. Nato se preko začetnega položaja nagnemo na levo, kjer se z levo roko dotaknemo tal.

10 x  
v  
vsako  
stran



Dlani položimo na zatilje, komolca sta narazen. S trupom se obrnemo v levo in nato preko sredine v desno.

20 x



### 7. SKLOP

**ZAČETNI POLOŽAJ** Vzravnanost sedimo bolj na robu stola, kot v kolenih je 90 stopinj, stopali na tleh v širini bokov, ves čas smo pozorni na stabilen trup, kar dosežemo z napetimi trebušnimi mišicami. Pazimo, da je stol stabilen.

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Dlani postavimo na zatilje. S trupom se nagnemo naprej h kolenu, tako da naredimo upogib v kolku. Nato se dvignemo nazaj v začetni položaj. Pozorni smo, da je trup ves čas stabilen in hrbet raven

10 x  
v  
vsako  
stran

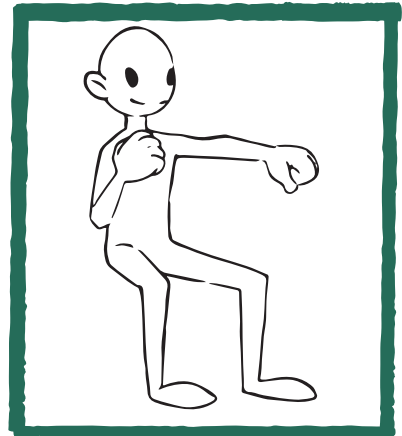




## VAJE NA STOLU

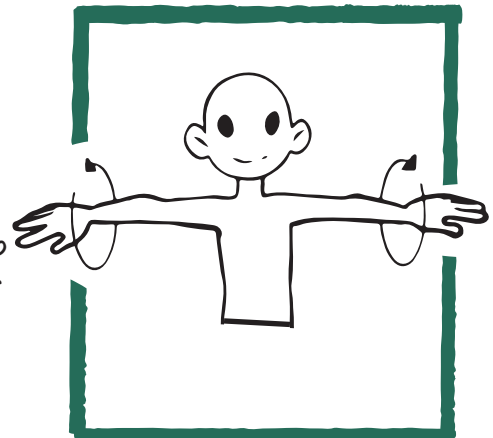
V sedečem položaju izmenično stegujemo in krčimo roki pred sebe, kot bi boksali.

20 x



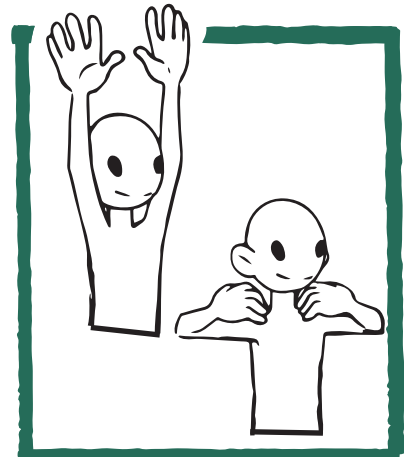
Stegnjeni roki odročimo in krožimo naprej. Delamo majhne kroge, pozorni smo, da imamo roki približno v višini ramen in jih ne spuščamo.

10 x  
V  
vsako  
smer



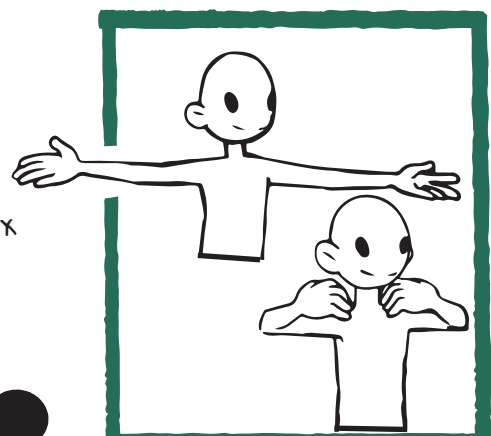
Roki iztegnemo proti stropu. Nato se s prsti dotaknemo ramen.

10 x



Roki odročimo. Nato se s prsti dotaknemo ramen. Pozorni smo, da sta komolca ves čas v višini ramen.

10 x



# VAJE NA STOLU

## CEL 7. SKLOP PONOVI MO ŠE 1 X

**8. SKLOP** Vaje lahko izvajamo brez pripomočkov. Za težjo izvedbo lahko dodamo lažje uteži, plastenke z vodo ...

**ZAČETNI** Vzravnavo sedimo bolj na robu stola, kot v kolenih je 90 stopinj, **POLOŽAJ** stopali na tleh v širini bokov, ves čas smo pozorni na stabilen trup, kar dosežemo z napetimi trebušnimi mišicami. Pazimo, da je stol stabilen.

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Roki odročimo, komolce pokrčimo v kot 90 stopinj, tako da so dlani obrnjene navzpred. Iz tega položaja roki iztegemo nad glavo, v končnem položaju sta roki v širini ramen. Pozorni smo, da imamo spuščena ramena, čim bolj stran od ušes.

10 x



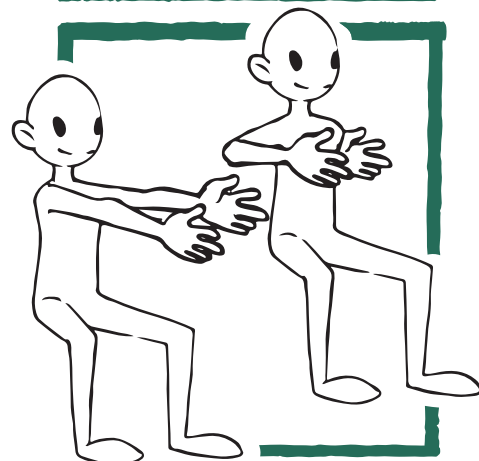
Začetni položaj je enak kot pri prejšnji vaji. Iz tega položaja pred telesom približamo komolca.

10 x



Roki predročimo. Iz tega položaja komolce potegnemo nazaj, tako da se lopatici približata.

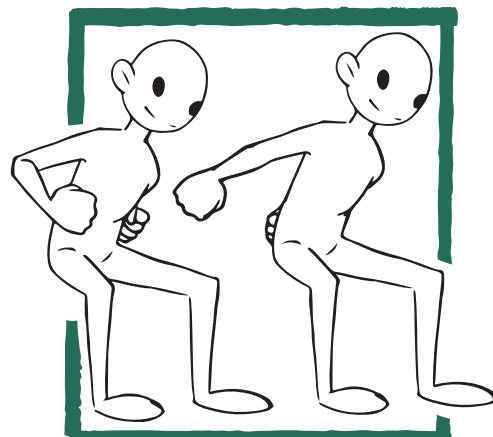
10 x



## VAJE NA STOLU

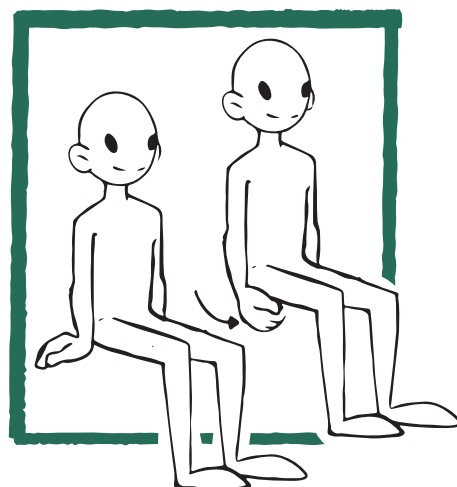
S trupom se nagnemo malenkost naprej. Roki skrčimo ob telo in ju nato iztegnemo za telo.

10 x



Sedimo vzravnanano na stolu s sproščeniimi rameni, roki ob telesu. Dlani poskusimo obrniti čim bolj proti tlom oz. prste čim bolj vstran in navzgor. Nato obrnemo v drugo smer, dlan gleda navzgor, prsti so obrnjeni navznoter in navzgor. Ob tem ohranjamo roki stegnjeni ob telesu.

10 x



## CEL 8. SKLOP PONOVI MO ŠE 1 X

### 9. SKLOP

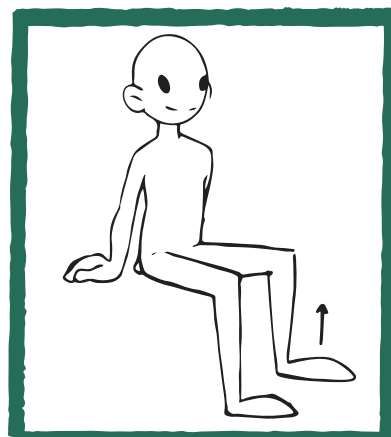
**ZAČETNI POLOŽAJ** Vzravnanano sedimo bolj na robu stola, kot v kolenu je 90 stopinj, stopali na tleh v širini bokov; ves čas smo pozorni na stabilen trup, kar dosežemo z napetimi trebušnimi mišicami; poleg tega smo pozorni na napetost mišic nog

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

Izmenično dvigujemo levo in desno koleno, kot da bi korakali, pozorni smo na stabilen trup, nič se ne obračamo ali nagibamo

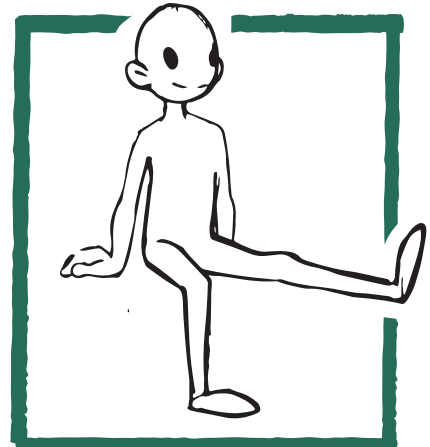
15 x  
z  
vsako  
nogo



# VAJE NA STOLU

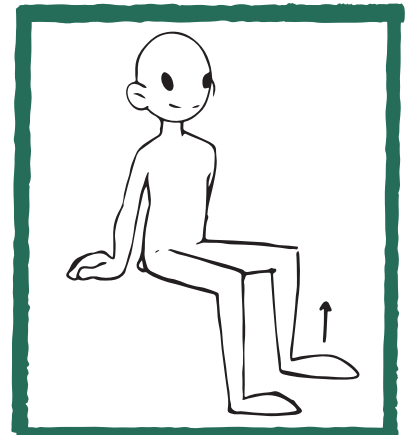
Dvignemo desno koleno in iztegnemo nogo, zadržimo 3 s in se vrnemo v začetni položaj.

10 x  
z  
vsako  
nogo



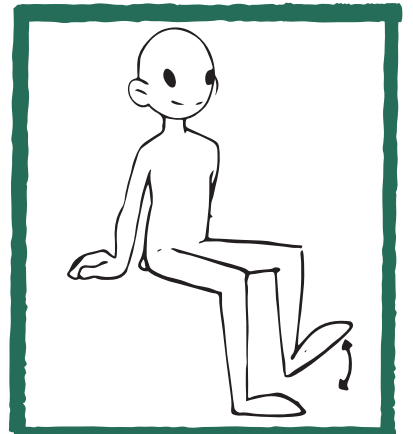
Izmenično dvigujemo levo in desno koleno, kot da bi korakali.

15 x  
z  
vsako  
nogo



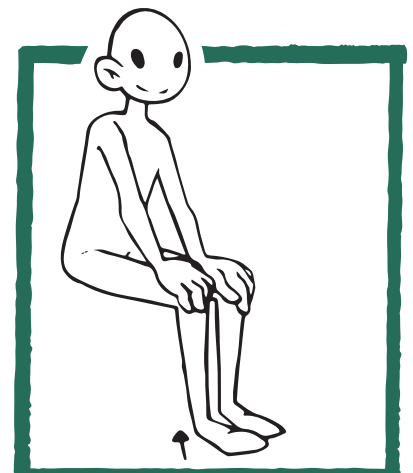
Dvignemo desno koleno (\*za težjo izvedbo: dvignemo stegnjeno nogo), stopalo obrnemo navzdol (naredimo špičke, fleksija), nato stopalo obrnemo navzgor (prste čim bolj nazaj, ekstenzija)

5 x  
z  
vsako  
nogo



Z dlanmi se upremo na kolena in se dvignemo na prste (z rokami in telesom ustvarjamo upor in poskušamo nasprotovati temu gibu, s tem vajo malenkost otežimo) v zgornjem položaju zadržimo 3 s in se počasi in kontrolirano vrnemo v začetni položaj

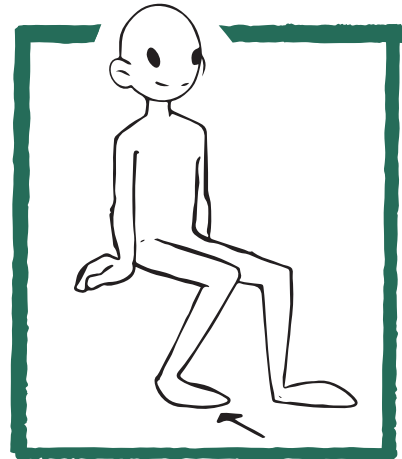
15 x



# VAJE NA STOLU

V kolenu še bolj pokrčimo desno nogo in se z desnim stopalom dotaknemo tal pod stolom (dotaknemo se kar se da daleč od začetnega položaja) in se vrnemo v začetni položaj.

10 x  
z  
vsako  
nogo



## 10. SKLOP

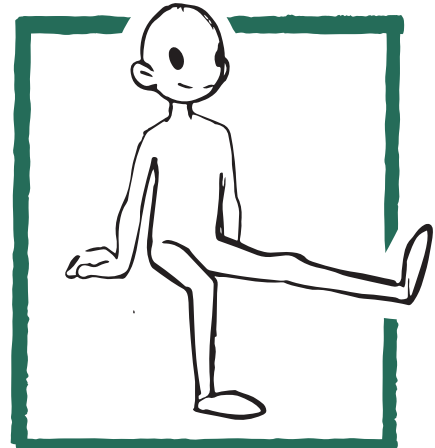
**ZAČETNI POLOŽAJ** Vzravnano sedimo bolj na robu stola, kot v kolenu je 90 stopinj, stopali na tleh v širini bokov, ves čas smo pozorni na stabilen trup, kar dosežemo z napetimi trebušnjimi mišicami; poleg tega smo pozorni na napetost mišic nog

OPIS VAJE

ŠT. PONOVI TEV OZ.  
ČAS TRAJANJA

V kolenu iztegnemo desno nogo, zadržimo 3 s in spustimo v začetni položaj.

5 x  
z  
vsako  
nogo



Z iztegnjeno nogo rišemo majhne kroge (\*pozorni smo, da nogo ohranjamo čim višje in je ne spuščamo).

5 x  
navzven  
5 x  
navznoter

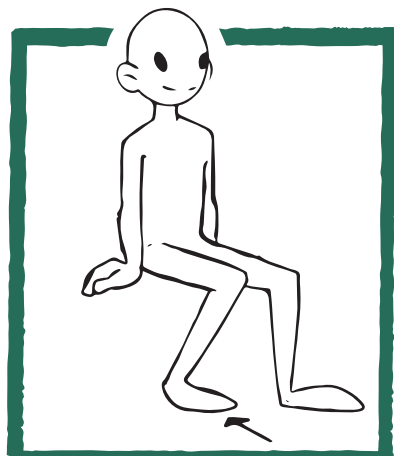
z vsako  
nogo



## VAJE NA STOLU

V kolenu še bolj pokrčimo desno nogo in se z desnim stopalom dotaknemo tal pod stolom (dotaknemo se kar se da daleč od začetnega položaja) in se vrnemo v začetni položaj.

10 x  
z  
vsako  
nogo



S stopalom (oz. prsti) desne noge se kontrolirano dotaknemo točke na tleh, ki je čim bolj naprej in čim bolj desno od začetnega položaja (torej diagonalno v desno) in se vrnemo v začetni položaj.

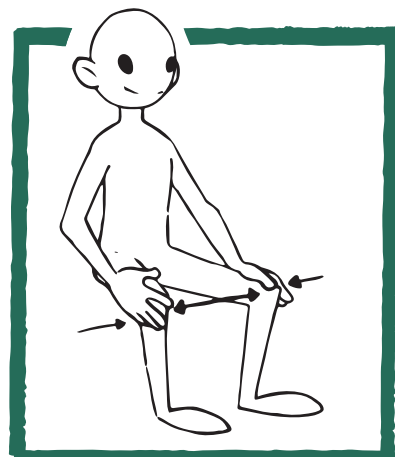
10 x  
z  
vsako  
nogo



Desno dlan postavimo na zunanjo (desno) stran desnega kolena, levo dlan postavimo na zunanjo (levo) stran levega kolena.

Obe kolena hkrati odmikamo od središčne točke, medtem ko z rokami ustvarjamo upor (dlani potiskamo proti središčni točki in poskušamo nasprotovati gibanju kolen), ob skrajnem odmiku zadržimo 3 s, nato se vrnemo v začetni položaj.

10 x



# LITERATURA

Alkhajah, T. A., Reeves, M. M., Eakin, E. G., Winkler, E. A. H., Owen, N. in Healy, G. N. (2012). Sit-stand Workstations. A Pilot Intervention to Reduce Office Sitting Time. *Am J Prev Med*, 43(3), 298-303. <http://dx.doi.org/10.1016/j.amepre.2012.05.017>

Bauman, A., Ainsworth, B. E., Sallis, J. F., Hagströmer, M., Craig, C. L., Bull, F. C., Pratt, M., Venugopal, K., Chau, J. in Sjöström, M. (2011). The Descriptive Epidemiology of Sitting: A 20-Country Comparison Using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). *American Journal of preventive Medicine*, 41(2), 228-235. doi: 10.1016/j.amepre.2011.05.003

Eanes, L. (2018). CE: Too much sitting a newly recognized health risk. *AJN The American journal of nursing*, 118(9), 26-34. [https://journals.lww.com/ajnonline/Fulltext/2018/09000/CE---Too\\_Much\\_Sitting\\_A\\_Newly\\_Recognized\\_Health.27.aspx](https://journals.lww.com/ajnonline/Fulltext/2018/09000/CE---Too_Much_Sitting_A_Newly_Recognized_Health.27.aspx)

Jovanova - Mitkovska, S. in Popeska, B. (2016). Management with time, academic obligation and possibilities for active break for the teaching staff at the Faculty of Educational Sciences at Goce Delcev University in Stip-Macedonia. *Activities in Physical Education and Sport*, 6(2), 257-260.

Lara, A., Yancey, A. K., Tapia-Conyer, R., Flores, Y., Kuri-Morales, P., Mistry, R., Subirats, E. in McCarthy, W. J. (2008). Pausa para tu Salud: Reduction of Weight and Waistlines by Integrating Exercise Breaks into Workplace Organizational Routine. *Prev Chronic Dis*, 5(1). [http://www.cdc.gov/pcd/issues/2008/jan/06\\_0122.htm](http://www.cdc.gov/pcd/issues/2008/jan/06_0122.htm)

Lurati, A. R. (2018). Health issues and injury risks associated with prolonged sitting and sedentary lifestyles. *Workplace health & safety*, 66(6), 285-290. <https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/2165079917737558>

Parry, S., Straker L, Gilson, N. D. in Smith, A. J. (2013). Participatory Workplace Interventions Can Reduce Sedentary Time for Office Workers - A Randomised Controlled Trial. *PLoS ONE*, 8(11): e78957. doi: 10.1371/journal.pone.0078957

Straker, L., Levine, J. in Campbell, A. (2009). The effects of walking and cycling computer workstations on keyboard and mouse performance. *Hum Factors*, 51, 831-844.

Taylor, W. C., King, K. E., Shegog, R., Paxton, R. J., Evans-Hudnall, G. L., Rempel, D. M., Chen, V. in Yancey, A. K. (2013). Booster Breaks in the workplace: participants' perspectives on health-promoting work breaks. *Health Education research*, 28(3), 414 - 425.

Xipei Ren, Bin Yu, Yuan Lu, Yu Chen in Pearl Pu (2019). Health Sit: Designing Posture-Based Interaction to Promote Exercise during Fitness Breaks. *International Journal of Human-Computer Interaction*, 35(10), 870-885. doi: 10.1080/10447318.2018.1506641 <https://doi.org/10.1080/10447318.2018.1506641>

Wynne-Jones, G., Cowen, J., Jordan, J. L., Uthman, O., Main, C. J., Glozier, N. in Van der Windt, D. (2014). Absence from work and return to work in people with back pain: A systematic review and meta-analysis. *Occup Environ Med.*, 71(6), 448-456. doi: 10.1136/oemed-2013-101759



