

# ENOSTAVNE VAJE, KI NAM POMAGAJO PREPREČEVATI ZATEGNJENOST IN BOLEČINE – NA DELOVNEM MESTU

## 1. IZOMETRIČNE VAJE ZA VRAT

Vajo izvajamo sede ali stoje, z ravnim hrbtom. Z dlanjo pritisnemo ob del glave (čelo, brada, zatilje, leva in desna stran glave), kot da bi jo hoteli z roko premakniti, a se hkrati z glavo temu pritisku upremo. S pritiskom ne pretiravamo, traja naj približno 3 sekunde. Glava in vrat morata ostati povsem pri miru, mi pa občutimo aktivnost v vratnih mišicah. Pazimo, da se rami ob tem ne dvigujeta. Če se glava premika in vratu ne moremo stabilizirati, je pritisk premočan.

Vajo ponovimo 8-krat.

Vaja je namenjena kreptvi vratnih mišic in izboljšanju stabilnosti vratne hrbtenice.

## 2. ODPIRANJE/ZAPIRANJE KOMOLCEV

Vajo izvajamo sede ali stoje z ravnim hrbtom, prekrížane dlani položimo za glavo. Dlani naj bodo pri stiku glave z vratno hrbtenico. Komolce ob izdihu odpremo in lopatici stisnemo skupaj, ob vdihu komolce zapremo in razširimo lopatici. Glava in vrat pri tem ostaneta pri miru, zlasti ob odpiranju komolcev pa pazimo, da glave ne potiskamo naprej. Pri vaji občutimo aktivnost v medlopatičnem prostoru in raztezanje prsnih mišic.

Vajo ponovimo 10-krat.

Z vajo izboljšamo gibljivost v zgornjem delu hrbtenice, krepimo mišice v medlopatičnem prostoru in zmanjšamo možnost zakrčenja mišic zaradi statičnih položajev telesa čez dan.

## 3. STRANSKI ODKLON SEDE ALI STOJE

Vajo izvajamo sede ali stoje z ravnim hrbtom, prekrížane dlani položimo za glavo. Dlani naj bodo pri stiku glave z vratno hrbtenico. Komolce široko odpremo in pazimo, da se glava ob tem ne pomakne naprej. Ob izdihu upognemo zgornji del telesa v stran, z vdihom se vzravnamo. Upogib naj bo postopen; začnemo z glavo, prek vratu, prsne hrbtenice do ledvenega dela.

Pri dvigu se postopno poravnamo, začnemo pri ledvenem delu in končamo pri glavi.

Če vajo izvajamo stoje, pazimo, da medenice ne potisnemo v stran. Pri tej vaji čutimo razteg v stranskem delu telesa in aktivnost stranskih trebušnih mišic. Če je gib boleč, zmanjšamo odklon.

Vajo ponovimo 5-krat na vsako stran.

Vaja razteguje predvsem mišice v ledvenem delu na strani, ki so zaradi prisilnih položajev pogosto zakrčene.

## 4. TRICEPS SKLECA NA STOLU

Sedemo na rob stola in se nanj opremo z dlanmi. Kolena so pokrčena, stopala malo pred kolena. Hrbtenica je poravnana. Zadnjico dvignemo s stola in jo potisnemo malo naprej. Z vdihom pokrčimo komolce in se s celim telesom spustimo nižje, z izdihom komolce iztegnemo in se dvignemo. Pomembno je, da hrbtenica ostaja poravnana in da se nam ob spustu ramena ne obrnejo. Lopatici zadržujemo v rahlo primaknjenem stanju celoten čas vaje. Če vajo izvajamo pravilno, čutimo aktivnost v tricepsih oz. v zadnjem delu nadlahti.

Vajo ponovimo 10-krat.

Vaja krepi ramenski del in izboljšuje držo v zgornjem delu telesa.

## 5. VLEK ROK NARAZEN

Sedimo, pokrčimo prste obeh rok in s prsti ene roke zatakujemo prste druge roke. Zapestja poravnamo in komolce široko odpremo. Roki ob izdihu povlečemo narazen in ob vdihu nekoliko popustimo. Pazimo, da pri tem ne dvigujemo ramen, hrbtenica naj ostane poravnana in vrat sproščen. Pozorni bodimo na položaj zapestij, ki morajo biti poravnana.

Vajo ponovimo 5-krat.

Vajo delamo za razbremenitev zapestij zaradi prisilne drže.

## 6. NAGIB TELESA NAPREJ Z DVIGOM ROK

Sedemo na rob stola s pokrčenimi koleno in s stopali nekoliko bliže k stolu. Stopala in kolena naj bodo v širini bokov, roke iztegnjene ob telesu, hrbtenica vzravnan. Glavo nagnemo rahlo naprej in pogled spustimo diagonalno navzdol, da tako ne prihaja do nepotrebnih napetosti v vratu. Ob izdihu se s hrbtom nagnemo naprej in roke dvignemo v višino ušes, ob vdihu se vrnemo v začetni položaj. Pazimo predvsem, da ne poravnamo ledvene krivine. Ves čas nagiba vzdržujemo rahlo aktivnost trebušnih mišic ter pazimo, da prsni koš ostane stabilen in da se rebra ne izbočijo. Če imamo težave z gibljivostjo ramen ali bolečine v križu, roki dvignemo samo do višine ramen ali pa naj ostanejo ob telesu.

Vajo ponovimo 8-krat.

Vaja krepi mišice hrbta.

## 7. DVIG V POČEP

Sedemo na rob stola s pokrčenimi koleno in s stopali nekoliko bliže k stolu. Stopala in kolena naj bodo v širini bokov, roke iztegnjene ob telesu, hrbtenica vzravnan. Kot pri prejšnji vaji, se ob izdihu nagnemo naprej in prenesemo težo na noge, stisnemo zadnjico in se dvignemo s stola. Dvignemo se za nekaj centimetrov ali v stoječ položaj, odvisno od moči. Roki sta lahko iztegnjeni ob telesu, v višini ramen ali v višini ušes. Hrbet ohranjamo v isti legi ves čas vaje.

Vajo ponovimo 8-krat.

S to vajo krepimo mišice nog, zadnjice in hrbta.

## 8. DVIG NOGE IZMENIČNO NAZAJ V NASLONU NA MIZO

Obrnemo se proti mizi, z dlanmi se naslonimo nanjo, telo nagnemo diagonalno naprej, pete dvignemo od tal. (Težavnost lahko stopnjujemo z oddaljevanjem od mize.) Ob izdihu dvignemo iztegnjeno nogo nazaj v linijo telesa in stisnemo zadnjico, ob vdihu nogo spustimo nazaj na tla. Vajo delamo izmenično z obema nogama. Pazimo na pravilno poravnavo hrbta med dvigom noge. Ledvena krivina se ob dvigu noge ne sme povečati, kar preprečimo z aktivacijo trebušnih mišic in zadnjice. Pazimo tudi, da ne vrtimo trupa in da med dvigom noge ne premikamo medenice. Lopatici ostajata nekoliko razmaknjeni, pogled naj bo usmerjen diagonalno navzdol.

Vajo ponovimo 8-krat na vsako stran.

Z vajo krepimo mišice zadnjice in hrbta.

## 9. RAZTEG UPOGIBALKE KOLKA

Vajo izvedemo stoje. Koleno ene noge položimo na stol, z drugo nogo stojimo s pokrčenim kolenom v razkoraku pred stolom. Daljši je razkorak, večji bo razteg v upogibalki kolka že med samim zadrževanjem položaja. Z izdihom stisnemo ritnico pri nogi, ki je na stolu, ter potisnemo medenico in zgodnji del telesa naprej. (Če imamo stol na kolesih, lahko nogo na stolu potisnemo nazaj.) Ob vdihu se vračamo v začetno lego. Sprednja noga se ob tem še bolj pokrči, čutiti pa moramo predvsem razteg na dvignjeni nogi v predelu dimelj in v območju sprednje stegenske mišice. Nogi zamenjamo.

Vajo ponovimo 5-krat na vsako stran.

Z vajo raztegujemo mišice upogibalke kolka, ki so skrajšane zaradi sedenja.

## 10. RAZTEG ZAPESTJA IN ROKE

Vajo izvedemo stoje ali sede. Roko iztegnemo v višini ramena. Iztegnjeno dlan potisnemo plosko ob steno, prsti gledajo proti stropu. Dlan ob steni počasi obračamo nazaj. Če smo dovolj gibljivi, jo lahko obrnemo za 180 stopinj – tako, da gleda v tla. Ko to naredimo zlahka, lahko končnemu položaju dodamo še počasno nagibanje glave proti levi in proti desni rami. Roko vrnemo v začetni položaj in vajo ponovimo.

Vajo ponovimo 5-krat z vsako roko.

Vaja preprečuje nastanek utesnjenega živca v roki, ki ga poznamo tudi pod imenom karpalni sindrom.