

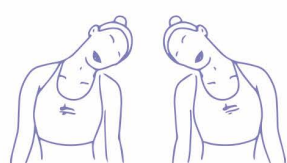
# Vaje za telo in duha

**5x** vsakič po pet ponovitev

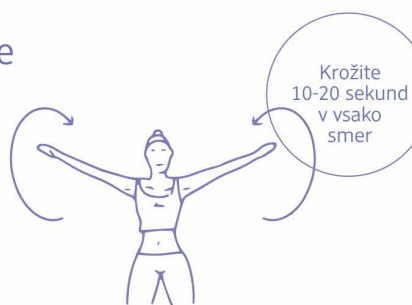
## Pomembno:

- raven hrbet
- zravnan drža
- pravilno dihanje
- prilagojen tempo
- izvajajte vaje brez bolečin
- v primeru predhodnih diagnoz / bolezenskih stanj se posvetujte z zdravnikom

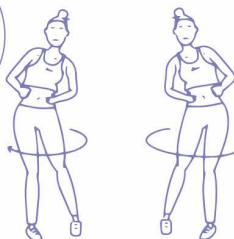
## 1 Aktivacija in ogrevanje



Nagib glave levo-desno



Kroženje rok in ramen



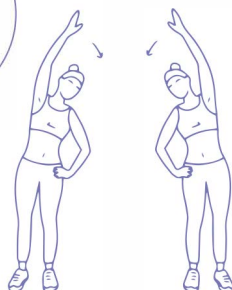
Kroženje z boki

## 3 Raztezanje

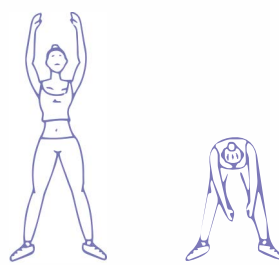
Zadržite končni položaj 10 sekund (pri vseh vajah)



Razteg vratu



Razteg stranskih mišic trupa



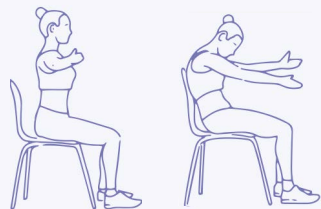
Razteg hrbta in nog

## 4 Sproščanje v pisarni

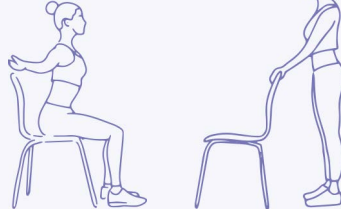
Zadržite končni položaj 10 sekund (pri vseh vajah)



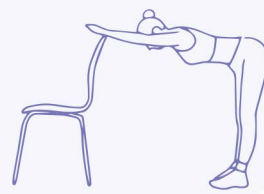
Razteg trupa



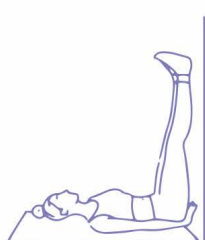
Razteg prsnega in ramenskega dela



Razteg za roke in noge



## 6 Sproščanje doma



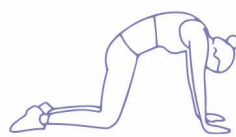
Noge naslonite na steno

Zadržite 3-5 minut



Vaja mačka-krava

Zadržite končni položaj 10 sekund

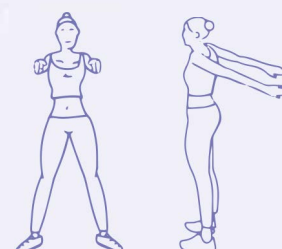


10 sekund zadržite



Razteg zgornjega dela telesa

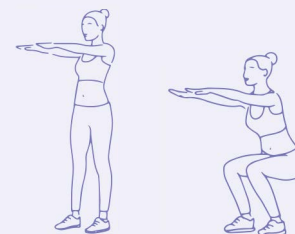
## 2 Krepitev



Stisk lopatic

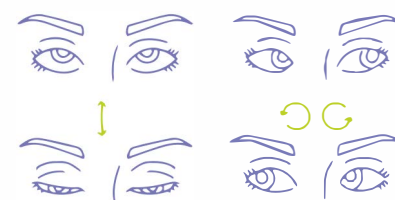


Koleno k nasprotnemu komolcu (z menjavanjem strani)



Počepi

## 5 Mišice oči in rok



Očesna joga

Zadržite končni položaj 10 sekund, brez ponovitev



Stisk žogice (vaje za podlaket)



Stisk zadržite 5 sekund in ponovite

Raztezanje podlakti in upogibalcev nadlakti