

TELOVADBA ZA PISALNO MIZO



Sedenje ure in ure je naporno. Naše mišice zakrniijo.

Če pa poskusite z nekaj preprostimi jogijskimi položaji in drugimi razteznimi vajami, ki jih lahko naredite kar za mizo v pisarni, boš kot prerojen.

1. Korakanje na mestu

Da telo pripravite na vadbo, ga je treba ogreti. Tudi doma se temu ne izognite. Vstanite in korakajte na mestu ali minuto ali dve tečete na mestu.



2. Predklon stoje

Zgornji del trupa spustite navzdol. Počasi, z občutkom oblikujte lep lok s trupom, vratom in glavo do najnižje točke. V tem položaju zadržite nekaj sekund in potem se vrnite počasi navzgor.



3. Sklece ob mizi

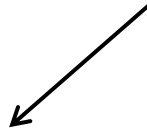
Roke v širini ramen naslonite na mizo, komodo ali katerikoli drug stabilen dvignjen predmet in izvajajte sklece. Bolj ko je telo dvignjeno, manj intenzivna bo vaja. Naredite jih vsaj 10.



ODLIČNO OPRAVLJENO!

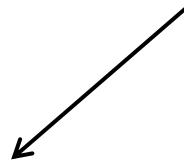
4. Kobra stoje

Sedite na stol in se z rokami primite ob rob sedala ali na naslon za roko. Nato vstanite, ukrivite hrbet nazaj, enako čim bolj nazaj potisnite tudi glavo. V kobri vztrajajte nekaj sekund, nato se vrnite v izhodišče. Ponovite petkrat.



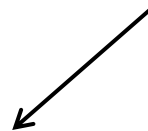
5. Dvig nog sede

S hrbtom se naslonite na naslonjalo stola, in sicer tako, da je hrbet raven. Z rokami se primite za rob ter istočasno dvignite obe nogi v vodoravni položaj. Zadržite nekaj sekund, nato spustite noge v izhodišče.



6. Zasuk telesa

Med vajo so kolena rahlo razmaknjena, stopala stabilno na tleh. Vzravnavajte se, trebušne mišice so stisnjene. Zgornji del telesa zasukajte najprej v eno, nato še v drugo stran. Ob zasuku vdihnete, in ko se vrnete v začetni položaj, izdihnete. Gibajte se čim bolj sproščeno in naravno, skladno z ritmom dihanja.



ODLIČNO OPRAVLJENO!