****

**Kako ohraniti zgornji del telesa gibljiv, močan in funkcionalen**

*Vaje za moč in gibljivost zgornjega dela telesa*



**Upogib trupa vstran**

Iz sedečega položaja, spustite levo ramo proti levemu boku. Nato se vrnite v pokončen, začetni položaj. Pomembno je, da se potegnete nazaj v začetni vzdravnan položaj z mišicami vašega osrednjega dela telesa. Če je vaja pretežka, uporabimo roko, da se potisnemo v začetni vzravnani položaj. Vajo ponovimo 15 krat v vsako stran.

****

**Poseganje naprej**

Stisnite roke skupaj, nato stegnite roke naprej, medtem naj ostajajo roke vzporedno s tlemi. Za pot nazaj v začetni položaj uporabimo mišice hrbta. V kolikor je vaja pretežka si za vrnitev v začetni položaj pomagamo z rokami. Vajo ponovimo 10 krat. Če začutimo kakršnokoli bolečino v hrbtu, takoj prenehamo.

****

**Zasuki trupa**

V sedečem položaju, položimo desno roko na zunanjo stran levega stegna. Z vzravnanim hrbtom, uporabimo desno roko za pomoč pri obratu trupa v levo. Če ne zmorete premakniti desne roke si pomagamo z levo roko pri premiku. Vajo ponovimo 10x v vsako stran. Pomembno je imeti hrbet vzdravnan in rotirati (zasukati) trup do točke bolečine. Cilj je aktivirati trup.



**Upogib komolca**

Držite plastenko vode oziroma utež v roki na stegnu. Nato, medtem ko držite komolec trdno ob vašem telesu, dvignite plastenko vode k vašemu ramenu. Nato jo počasi spustite v začetni položaj. Vajo ponovite 10 krat na vsaki strani.

**Gibanje odprtih rok**

V sedečem položaju držite plastenko vode v desni roki. Če je pretežko, potem vadite brez plastenke vode oz. kakršne koli druge uteži. Pri tej vaji držite komolce trdno ob vašem telesu, brez premikanja. Komolce držite v kotu 90 stopinj in medtem odprite roke, tako da gredo vaše podlahti širše od širine ramen; pri tem stisnite lopatice skupaj. Nato premaknite podlahti nazaj proti začetni poziciji in predajte plastenko vode v drugo roko. Ponovite vajo 10 krat.



**Stranski dvig roke**

V sedečem položaju držite utež ob telesu. Nato dvignite utež, medtem ko držite roko stegnjeno. Pomembno je, da je gib izveden z mišicami roke in da pri vaji ne dvigujete ramena. Ponovite vajo 5 krat na vsaki strani.