****

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

*Vaje za moč in gibljivost zgornjega dela telesa za gibalno ovirane osebe na invalidskem vozičku*

**Gibanje odprtih rok**

Vzravnano sedite, iztegnjene zgornje okončine razprete vstran od telesa ter sklenete dlani skupaj v višini ramen. Pozorni ste, da ramen ne dvigujete k ušesom. V kolikor ne zmorete izvajati vaje samostojno, vam lahko pomaga ena oseba, ki stoji za vozičkom in nudi toliko opore zgornjim okončinam kolikor potrebujete. Vajo ponovite 15 krat.

****

**Gibanje rok nad višino glave**

Vzravnano sedite, iztegnjene zgornje okončine razprete vstran od telesa ter sklenete dlani skupaj nad višino glave. Pozorni ste, da ramen prekomerno ne dvigujete k ušesom in se hkrati ukrivljate v trupu. V kolikor ne zmorete izvajati vaje samostojno, vam lahko pomaga ena oseba, ki stoji za vozičkom in nudi toliko opore zgornjim okončinam kolikor potrebujete. Vajo ponovite 15 krat.

**Gibanje rok in trupa v predročenju**

****Vzravnano sedite, iztegnjene zgornje okončine razprete vstran od telesa ter sklenete dlani skupaj z upogibom trupa vzporedno s tlemi. Za pot nazaj v začetni položaj uporabite mišice hrbta. V kolikor je vaja prezahtevna si za vrnitev v začetni položaj pomagate z rokami. Vajo ponovite 15 krat. Če začutite bolečino v hrbtu, prenehate z izvedbo vaje. V kolikor ne zmorete izvajati vaje samostojno, vam lahko pomaga ena oseba, ki stoji pred vozičkom in nudi toliko opore zgornjim okončinam kolikor potrebujete.

**Zasuki trupa**

Vzravnano sedite, s pokrčenimi komolci razprtimi vstran od telesa v višini ramen izvajate zasuk telesa v levo in desno stran. Glava in pogled sledita gibanju komolcev in telesa. Vajo izvajate 15 krat v vsako stran. Če začutite bolečino v hrbtu, prenehate z izvedbo vaje. V kolikor ne zmorete izvajati vaje samostojno, vam lahko pomaga ena oseba, ki stoji pred vozičkom in nudi toliko opore zgornjim okončinam kolikor potrebujete. Cilj vaje je aktivirati trup.



**Pritisk dlani ob prsnem košu**

Vzravnano sedite, pokrčite komolce in sklenite dlani ob prsnem košu. Globoko počasi vdihnite skozi nos in s počasnim dolgim izdihom skozi priprta usta nežno pritisnite sklenjene dlani eno ob drugo in zadržite pritisk. Pritisk s stiskom dlani zadržite tako dolgo kolikor traja vaš izdih. V kolikor ne zmorete zadržati komolcev v višini sklenjenih dlani, vam lahko pomaga položaj zadržati ena oseba ali pod komolce postavite vzglavnik. Vajo ponovite 15 krat.



**Izmenično gibanje rok v predročenju**

Vzravnano sedite, pokrčite komolce in dlani približajte prsnemu košu. Izmenično iztegujte zgornje okončine vodoravno s tlemi, v višini ramen. Pozorni ste, da ne izvajate zasuka trupa ali dvigujete ramen k ušesom. V kolikor ne zmorete izvajati vaje samostojno, vam lahko pomaga ena oseba, ki stoji za vozičkom in nudi toliko opore zgornjih okončinam kolikor potrebujete. Vajo ponovite 15 krat.

**Izmenično gibanje rok nad višino glave**

Vzravnano sedite, pokrčite komolce in dlani približajte bradi. Izmenično iztegujte zgornje okončine nad višino glave. Pozorni ste, da ne izvajate zasuka trupa ali iztega okončin v predročenje. V kolikor ne zmorete izvajati vaje samostojno, vam lahko pomaga ena oseba, ki stoji za vozičkom in nudi toliko opore zgornjim okončinam kolikor potrebujete. Vajo ponovite 15 krat.



**Krožno gibanje odrtih rok**

Vzravnano sedite, iztegnjene zgornje okončine razprete vstran od telesa ter krožite. Pozorni ste, da ramen ne dvigujete k ušesom ali krčite zgornje okončine. Krožite postopoma od majhnih krogov do velikih krogov. V kolikor ne zmorete izvajati vaje samostojno, vam lahko pomaga ena oseba, ki stoji za vozičkom in nudi toliko opore zgornjih okončinam kolikor potrebujete. Krožite lahko posamično. Vajo ponovite 15 krat.