



## STROKOVNI PROGRAM DELA NA FITNESS NAPRAVAH

V sklopu projekta Mar nam je za skupnost smo pripravili program dela na fitness napravah na prostem, ki se lahko izvaja na v naravo umeščenih fitness napravah na območju med ŠC Krško - Sevnica in Domom za ostarele Krško. Vadbe so zasnovane za osem kosov fitness naprav na štirih stebričkih na prostem. V nadaljevanju podajamo zaporedni vrstni red naprav s seznamom in kratkimi opisi vaj in njihovih funkcionalnosti. Fitness naprave smo razporedili v zaporedje na podlagi obremenitve posameznih telesnih ekstremitet, da se medsebojno izključuje zaporedna uporaba iste mišične skupine. Naprave so bile zasnovane na osnovi miselnosti, da bodo prilagojene vsem sposobnostim in starostnim skupinam. Na voljo za uporabo so starostnikom kot dijakom in rekreacije željnemu občanom v medgeneracijskem prepletu. Bistveno pri tem delu operacije je, da so fitness naprave dostopne vse dni v letu.

## ZAPOREDJE FITNESS NAPRAV Z OSNOVNIMI VAJAMI

 <p>7818 inox</p>	<p>1 KOLO - krepitev moč stegenskih in mečnih mišic</p>
<p>1. Vadeči sede na kolo in se z rokami prime za krmilo. Izmenično potiska pedala z levo in desno nogo (kolesari). Pri tem ohranja ravno držo in pazi, da ne prihaja do nihanj v predelu medeničnega obroča. (količina: ogrevanje 3 min, glavni del 5 – 10 min)</p> <p>2. Ob kolesarjenju vadeči z izmeničnim nagibom trupa naprej proti krmilu (pritegovanje) v usklajenem ritmu ustvarja pritisk na roke in ramenski obroč. (količina: glavni del 3 - 5 min kolesarjenje z 10 - 20 ponovitvami pritegov)</p> <p>3. Ob usklajenem kolesarjenju se vadeči dvigne iz sedečega v stoječi položaj in do 10 sekund medkolesarjenjem vztraja v stoječem položaju. Vaja je dobra za razvoj koordinacije gibov in ravnotežja. (količina: glavni del 3 - 5 min kolesarjenje z 5 - 10 ponovitvami vstajanj)</p>	

 <p>7809 inox</p>	<p>2 POTISK Z NOGAMI - krepitev moč stegenskih mišic in mišic medeničnega obroča</p>
<p>1. Vadeči sede na sedež in se stopali upre na podstavke pri tem je v položaju s pokrčenimi nogami. Nato izmenično izvaja gibe iztegovanja in krčenja v kolenskem sklepu. (količina: glavni del 10 – 40 ponovitev)</p> <p>2. Vadeči v položaju z iztegnjenimi nogami vztraja v položaju 3 sekunde. Pri tem dodatno zavestno napne mišice na nogah. Nato nadaljuje z vajo v usklajenem ritmu. (količina: glavni del 10 – 20 ponovitev)</p>	



### 3 VELIKO KOLO - krepitev moči zgornjih okončin - mišic rok in izboljša gibljivost sklepov ramen in komolcev

1. Vadeči stoji ob napravi in z rokama poprime za držala na krogu. Izvaja izmenično rotacijo rok v eno in drugo stran. (količina: glavni del 10 – 40 ponovitev)
2. Z dodatnim iztegovanjem trupa in dvigom stopala noge, ki je nasprotna od smeri rotacije, od tal, izvaja dodatno iztegovanje v trupu. V skrajni legi zadrži izvajanje vaje za 3 sekunde in pri tem izvaja umirjeno dihanje. (količina: glavni del 10 – 20 ponovitev)



### 4 KLOP - krepitev moči mišic trupa – trebuh, hrbet – klop za ležeče izvajanje vaj z možnostjo fiksacije nog

1. Vadeči se uleže na klop na hrbet s pokrčenimi nogami se s stopali nasloni na nastavek za noge. Roke pokrči na prsih. Izvajajo se dvigi trupa do kota 45 stopinj naklona in se vrača nazaj v osnovni ležeči položaj. (količina: glavni del 10 – 50 ponovitev)



### 5 POTEK NA PRSI - krepitev moči zgornjih okončin - mišic rok, ramen, prsi in hrbta – naprava za poteg na prsi

1. Vadeči sede na sedež in s iztegnjenimi rokami poprime za držali naprave. Nato izmenično izvaja gibe krčenja in iztegovanja v komolčnem sklepu (poteg). (količina: glavni del 10 – 40 ponovitev)
2. Vadeči v položaju s pokrčenimi rokami vztraja v položaju 3 sekunde. Pri tem dodatno zavestno napne mišice na rokah. Nato nadaljuje z vajo v usklajenem ritmu. (količina: glavni del 10 – 20 ponovitev)



6 POTISK IZ PRSI - krepitev moči zgornjih okončin - mišic rok, ramen, prsi in hrbta – naprava za potisk iz prsi

1. Vadeči sede na sedež in s pokrčenimi rokami poprime za držali naprave. Nato izmenično izvaja gibe iztegovanja in krčenja v komolčnem sklepu (potisk). (količina: glavni del 10 – 40 ponovitev)
2. Vadeči v položaju z iztegnjenimi rokami vztraja v položaju 3 sekunde. Pri tem dodatno zavestno napne mišice na rokah. Nato nadaljuje z vajo v usklajenem ritmu. (količina: glavni del 10 – 20 ponovitev)



7 POKONČNA LEŠTEV - krepitev moči mišic celotnega telesa – pokončna lestev, ki je v zgornjem delu ukrivljena, na vrhu pa je daljša prečna letev za izvajanje vzgibov iz vese

1. Vadeči se povzpne na napravo in se postavi v veso. V tem položaju vztraja določeno časovno obdobje, zatem sledi spust iz naprave. (količina: glavni del 5 - 10 ponovitev, 5 – 40 sekund vztrajanja v vesi)
2. Izvaja izmenično usklajeno pritegovanje kolen do višine pravega kota oz. prilagojeno njegovim sposobnostim. V težji različici lahko izvaja dvige spodnjih ekstremitet z iztegnjenimi nogami.
3. S krčenjem rok v komolcu vadeči izvaja dvigovanje in spuščanje iz vese – vzgibe. (količina: glavni del 5 - 10 ponovitev)



8 BRADLJA - krepitev moči zgornjih okončin - mišic rok, ramen, prsi in hrbta

1. Vadeči se povzpne na napravo in se postavi v oporo na rokah. V tem položaju vztraja določeno časovno obdobje, zatem sledi spust iz naprave. (količina: glavni del 5 - 10 ponovitev, 5 – 20 sekund vztrajanja v opori)
2. Izvaja izmenično usklajeno pritegovanje kolen do višine pravega kota oz. prilagojeno njegovim sposobnostim. V težji različici lahko izvaja dvige spodnjih ekstremitet z iztegnjenimi nogami. (količina: glavni del 5 - 10 ponovitev)
3. S krčenjem rok v komolcu vadeči izvaja dvigovanje in spuščanje iz opore – sklece. (količina: glavni del 5 - 10 ponovitev)