

## ŠPORT- PROTISTRESNE VAJE

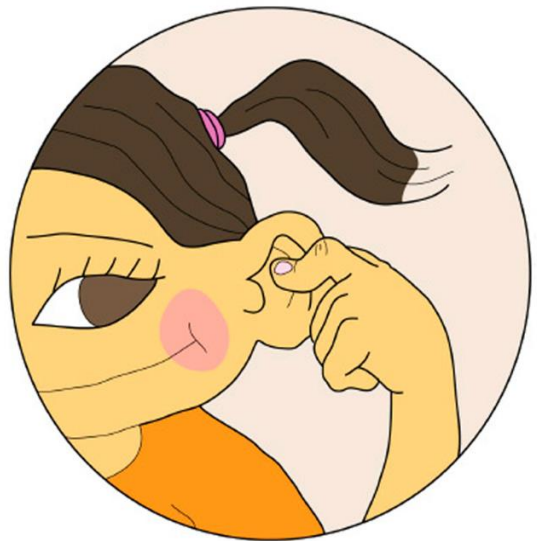
Starše prosi, da te pripeljejo na spletno stran lilibi.si.

1. Kliknite Mestni trg 3.
2. Šport.
3. Igra in vaje.
4. Protistres. Sledi navodilom in naredi vaje.

Dobro zmasirana ušesa slišijo same lepe stvari. Zato za konec izvedi še masažo ušesa. Tu (ali pod zavihkom Masaža) so navodila:

### Masaža ušes

Lahko si zmasiraš ušesa.  
Ko si masiraš ušesa, se sprosti celotno telo.  
Povleci uhelj navzven in trdno masiraj  
od zgornjega do spodnjega dela.  
Predstavljaš si, da ravnáš vse kote in robove uhlja.  
S tem lahko za kratek čas odmisliš vse glasove  
okrog sebe, na primer v učilnici,  
v prometu ali kje drugje.



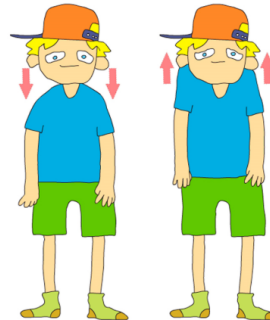
Če te je zamikala še kakšna druga športna vsebina na lilibi.si, je zdaj pravi čas, da si jo ogledaš in potelovadiš.

Če spletne strani ne morete odpreti, so navodila za telovadbo tudi tu:



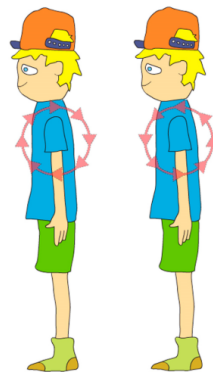
### Zakaj protistresne vaje?

Ko si na nekaj osredotočen, na primer pri sedenju in pisanju, zategneš veliko mišic po vsem telesu. Postaneš lahko zelo trd. Da se sprostiš in dobiš novo energijo, lahko na široko zazehaš, vdihneš svež zrak, lahko si odpočiješ ali pa se premakneš in uporabiš svoje mišice na drugačen način, na primer z izvajanjem protistresnih vaj.



### Kroženje z rameni

Stoj pokončno, brez čevljev, v rahlem razkoraku. Ramena naj bodo sproščena, roke pa ob telesu. Z rameni petkrat zaokroži nazaj in nato še petkrat naprej. Nato dvigni ramena k ušesom in jih zopet spusti. Vajo ponovi petkrat.





## Zazehaj in se pretegni

Pri tej vaji lahko ležiš, sediš ali stojiš.  
Predstavljaš si, da si v postelji  
in si se ravnokar prebudil. Močno zazehaj  
in pretegni vsak del svojega telesa.  
Raztegni svoje roke in noge, trebuh, hrbet,  
celoten vrat, stopala ter prste na rokah in nogah.  
Na veliko zazehaj. Hkrati ko zehaš,  
si lahko masiraš del glave pod lasiščem.  
To lahko počneš kadarkoli želiš, še posebej takrat,  
kadar se moraš na kaj dobro osredotočiti.

