

VAJE ZA OKREPITEV ZAPESTJA

Zapestja so zaradi svoje sestave in funkcije pogosto **podvržena poškodbam**. Do njih lahko pride zaradi različnih športov, pri katerih je aktivno udeleženo zapestje (tenis, golf, dvigovanje uteži) ali pa zaradi prepogoste (dostikrat napačne) uporabe miške in tipkovnice.

Slednje povzroča **sindrom karpalnega kanala**, ki se kaže v pogostih bolečinah in tudi mravljinčenju v območju zapestja, širi pa se lahko po celi roki.

V nadaljevanju je predstavljenih 3 vaje za krepitev zapestja. Začnite z vadbo še preden pride do resnejših težav!

Kroženje v zapestju

Roke iztegnemo pred seboj v višini ramen. Prste skrčimo v pest, tako da je palec med prsti in dlanjo. Komolec je ves čas iztegnjen. Desetkrat zakrožimo v eno smer in desetkrat v drugo. Krožimo v ritmu dihanja.

Upogibanje dlani

Roke iztegnemo pred seboj v višini ramen. Prsti so iztegnjeni in skupaj. Med vdihom dlan upognemo navzgor, med izdihom navzdol. Vajo ponovimo desetkrat.

Prepletanje prstov

Prepletite prste. Z dlanmi in zapestji desetkrat zakrožite v smeri urnega kazalca in nato še desetkrat v nasprotni smeri (prikaz na sliki desno).



Vir: vva.si/praviljena.si

OKREPITE VAŠ IMUNSKI SISTEM

INGVERJEVA VODA

Sveži ingver vsebuje sicer 80 odstotkov vode, kljub temu pa še več kot 160 sestavin.

Ingver deluje poživljajoče, spodbuja krvni obtok in znižuje holesterol.

Priprava:

Za **ingverjevo vodo** najprej odrežemo 2 cm ingverjeve korenine in jo olupimo. Narežemo jo na tanke rezine. Ingverjevo vodo lahko pripravimo na več različnih načinov:

- 1) Rezine prelijemo z vrelo vodo in pustimo da se okusi povežejo. Vodo lahko dodajamo. Sčasoma bo seveda vedno manj okusa.
- 2) V vodi zavremo ingverjeve rezine in kuhamo na majhnem ognju pribl. 10 minut.
- 3) Ingver naribamo na drobno in ga dodamo vreli vodi. Pokrijemo in ga pustimo v vodi pribl. 10 minut. Nato precedimo skozi gosto cedilo. Okus ingverjeve vode lahko izboljšamo z medom in/ali limoninim sokom.

Ingverjeva voda se pije topla ali hladna.



Vir: jaskuhom.si aktivi.si