

## 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 pravljenca.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