

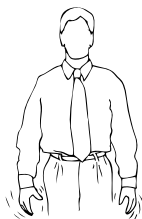
VEŽBE ISTEZANJA NA RADNOM MESTU

Uputstvo

- dišite lagano
- bez preopterećivanja
- samo do granice bola
- osetite rastezanje
- relaksirajte se

01

protresite ruke,
8 - 10 sek.



02

10 sek.



03

10 sek.



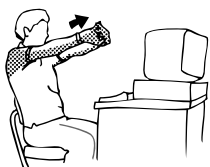
04

obe vežbe
3 puta po 5 sek.



05

8 - 10 sek.



06

obe strane
8-10 sekundi



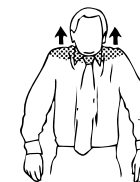
07

obe strane
8 - 10 sek.



08

3 puta,
3-5 sek.



09

10 - 15 sek.



10

8 - 10 sek.



11

obe strane,
8 - 10 sek.



12

obe strane,
8 - 10 sek.



13

obe strane,
8 - 10 sek.



14

2 puta,
10 - 15 sek.



Dugo sedenje ispred kompjutera izaziva napetost i bol u mišićima. Odvajanjem par minuta za vežbe rastezanja osećaćete se mnogo prijatnije. Stvorite sebi naviku da se rastežete spontano tokom celog dana, kad god osetite napetost. Nemojte da radite samo vežbe u sedećem položaju, nego kombinujte sa stojećim vežbama. Ukoliko ste u mogućnosti, otvorite prozor u prostoriji gde radite vežbe i izujte obuću. Dišite punim plućima i obratite pažnju da ritam disanja prati vežbe.