

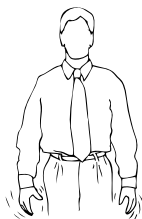
## VEŽBE ISTEZANJA NA RADNOM MESTU

### 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.



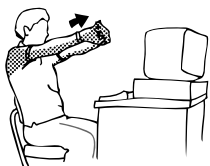
**04**

obe vežbe  
3 puta po 5 sek.



**05**

8 - 10 sek.



**06**

obe strane  
8-10 sekundi



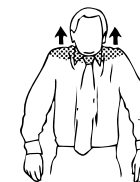
**07**

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.