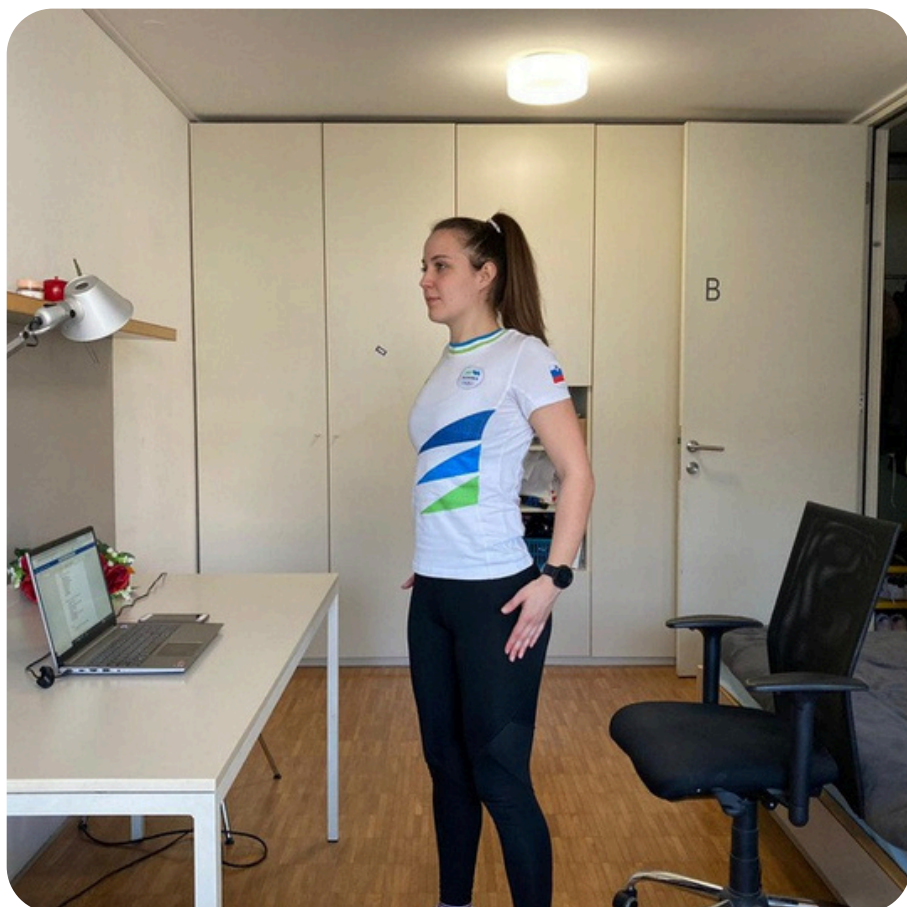


Gibalni odmor na delovnem mestu za sedeče poklice

01

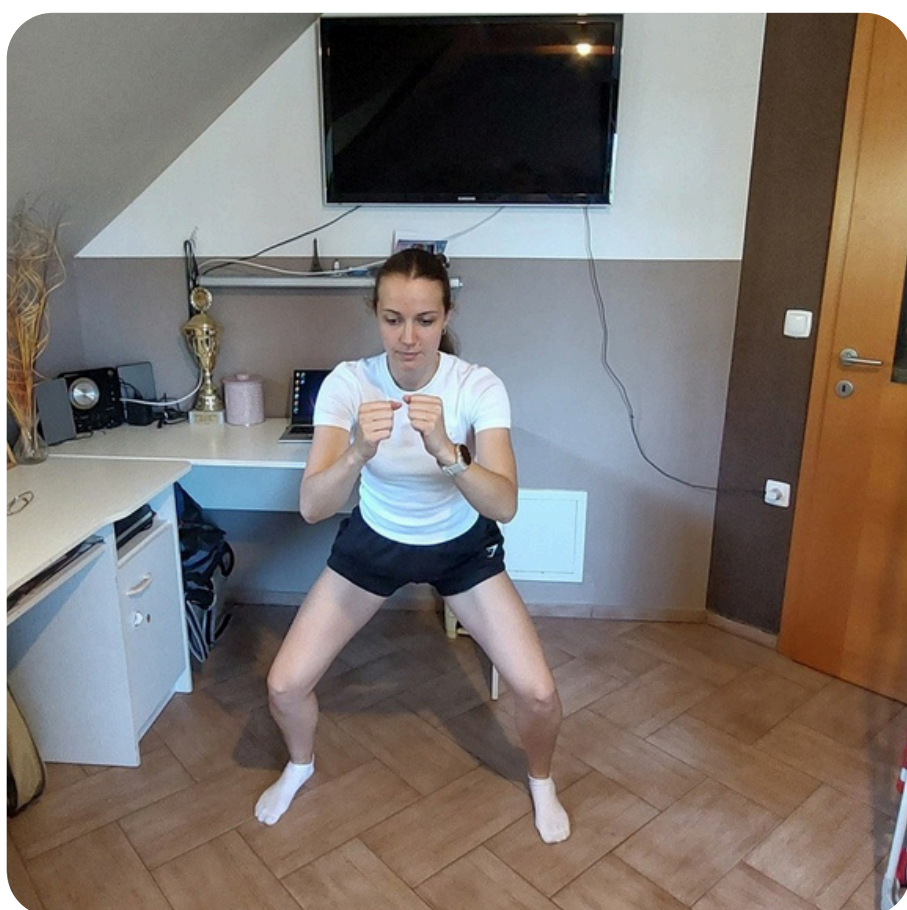
Vaje za pospešitev prekrvavitve

2 minuti vsaka vaja



Korakanje na mestu s kroženjem z rameni

Korakamo na mestu in sočasno krožimo v ramenskem sklepu v smeri nazaj.



Korakanje v stran v polčepu

Spustimo se v rahel polčep in izmenično izvajamo korak v levo in v desno, tako da ves čas ostajamo na istem mestu. V kolikor imamo na voljo male krožne elastike, jih lahko damo na kolena za dodaten upor.



Rahel tek na mestu

Na mestu izvajamo rahel tek, kolena dvigamo ravno toliko, da stopala dvignemo od podlage. Roke sproščeno sledijo korakom enako kot pri teku. Vajo otežimo tako, da kolena dvigamo višje.

Gibalni odmor na delovnem mestu za sedeče poklice

02

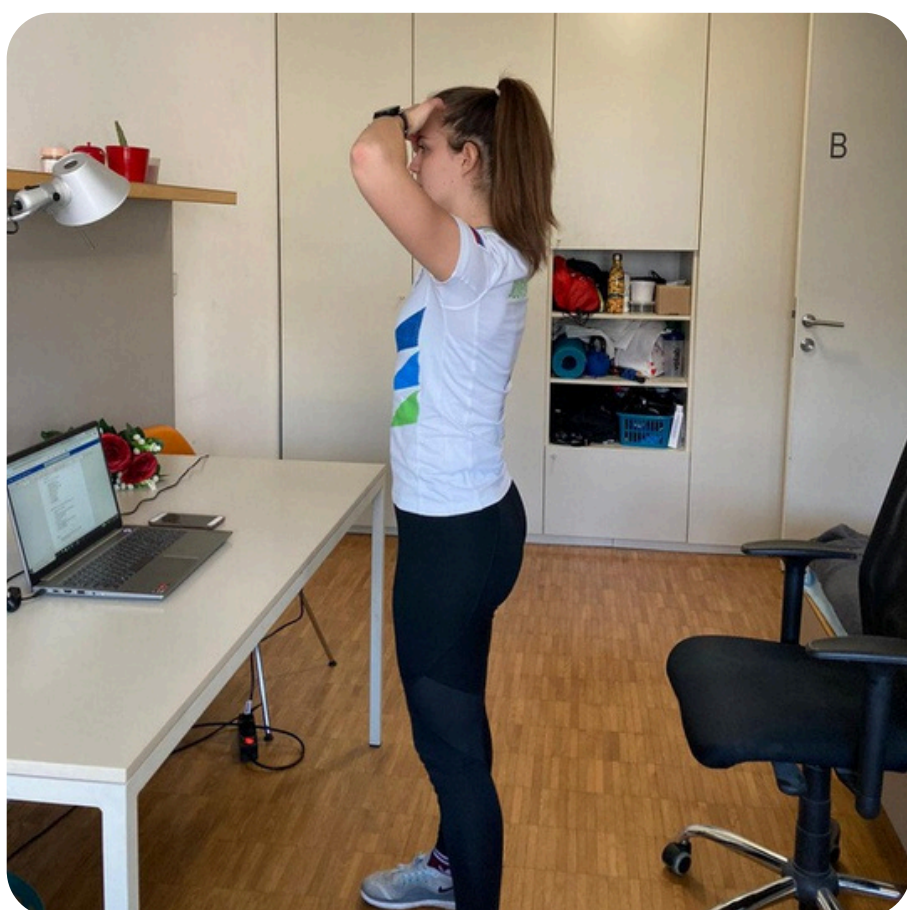
Krepilne vaje

3 nizi, 8-12 ponovitev



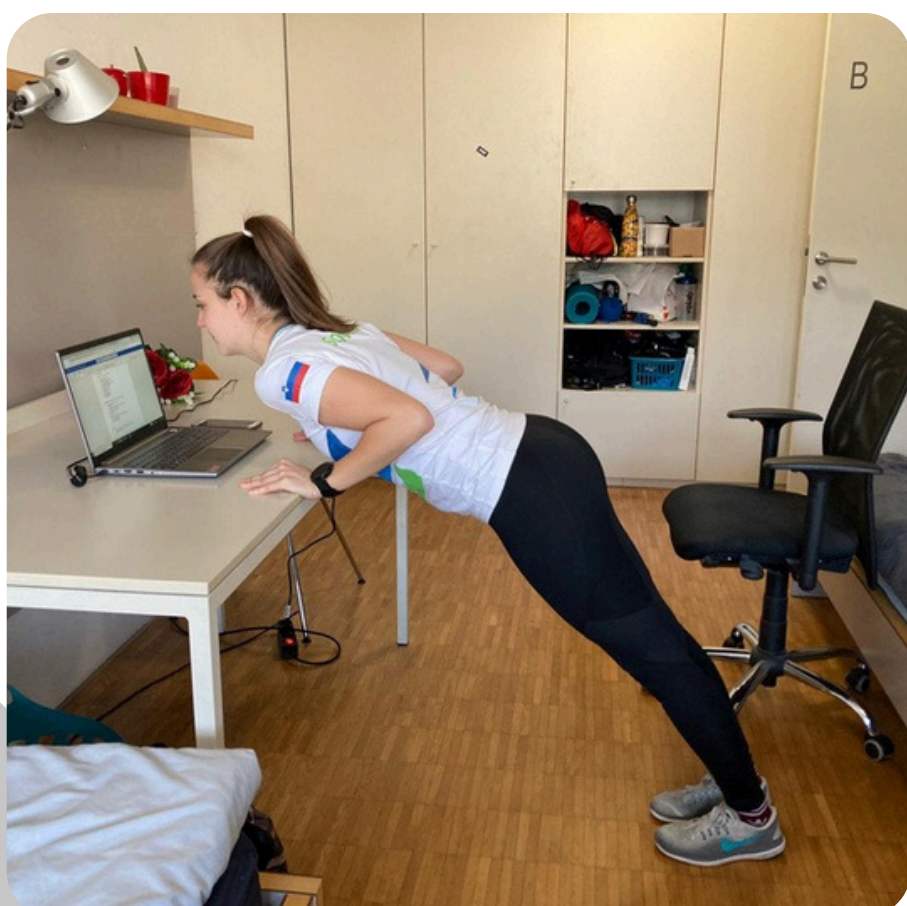
Stiski pesti

Stojimo vzravnano v širini ramen in roke iztegnemo pred telo. Močno stisnemo pesti in vsako ponovitev zadržimo 3-5 sekund.



Aktivacija mišic vratu

Dlani položimo na čelo. Glava ostaja v podaljšku hrbtenice. S čelom močno potisnemo proti dlanem, ki nam dajejo upor, da se glava ne premakne. Zadržimo 3-5 sekund in ponovimo.



Sklece ob mizi

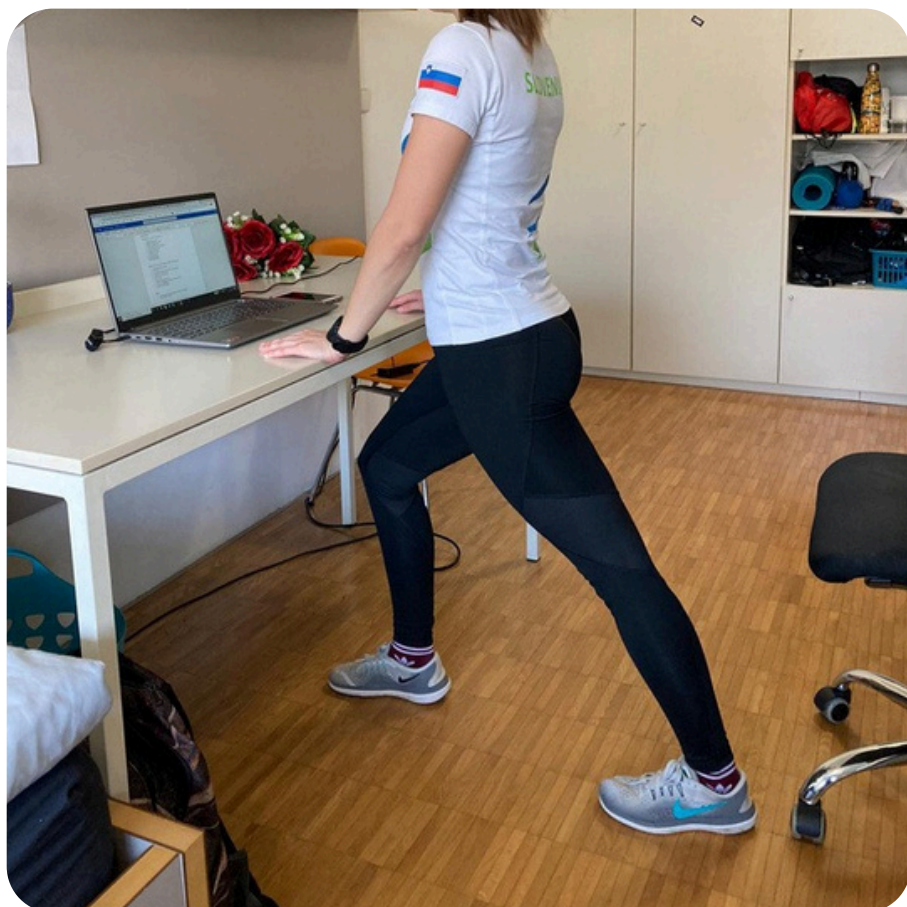
Stojimo en korak stran od roba mize in se z rokama naslonimo nanjo. Spustimo se v skleco, tako da se s prsnim košem približamo mizi. Pri tem ohranjamo normalne krivine hrbtenice, komolci pa potujejo ob trupu.

Gibalni odmor na delovnem mestu za sedeče poklice

03

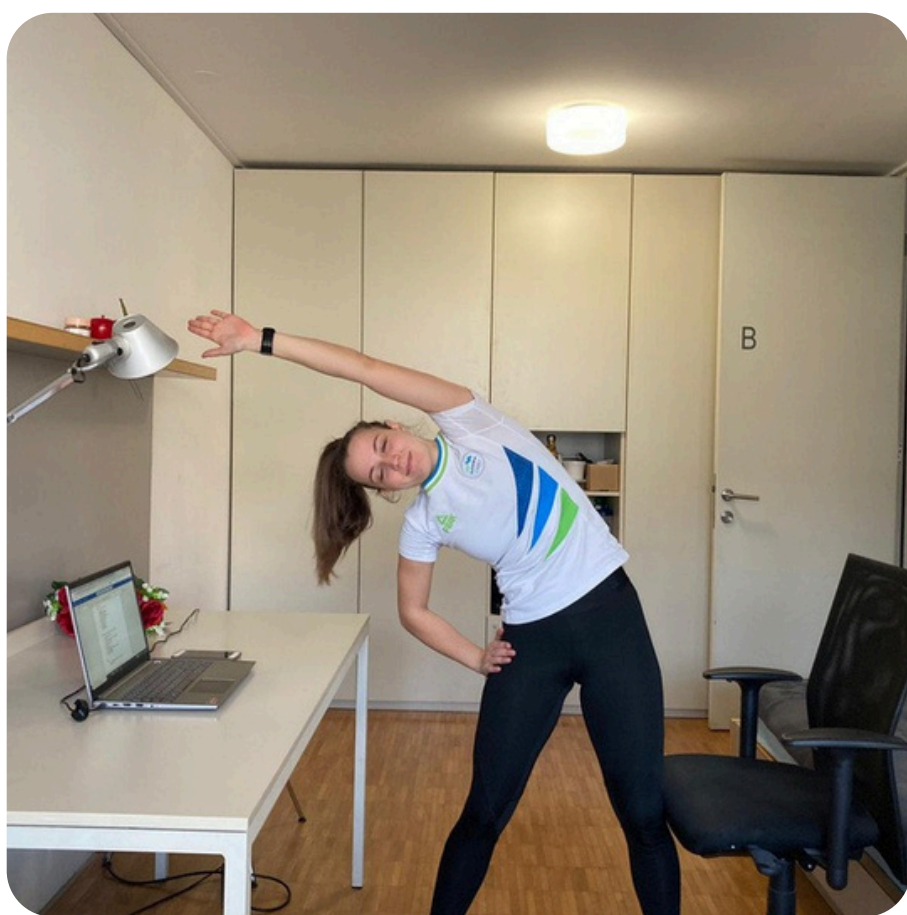
Raztezne vaje

2 niza po 20 sekund



Raztezanje mečnih mišic

Naredimo kratek izpadni korak ob mizi, zadnje stopalo je celo na tleh. Boke potisnemo naprej do točke, kjer začutimo rahel razteg v mečnih mišicah zadnje noge. Zadržimo položaj.



Raztezanje mišic trupa

Stojimo v stoji razkoračno z eno roko v boku. Drugo roko vzročimo in nagnemo trup v stran, da začutimo rahel razteg stranskih mišic trupa. Zadržimo in ponovimo na drugi strani.



Raztezanje prsni mišic

Stojimo bočno ob steni. Eno roko pokrčimo za 90 stopinj v komolcu in se s podlahtjo naslonimo na steno. Komolec je v višini ramena. S trupom se zasukamo v nasprotno smer tako, da začutimo razteg v prsni mišici.