



ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ НА РАДНОМ МЕСТУ



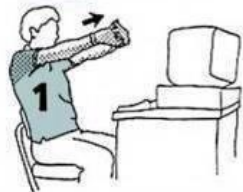
ВЕЖБЕ ИСТЕЗАЊА ЗА РАДНИМ СТОЛОМ

- **Дуго седење изазива укоченост и нелагоду у врату и раменима као и болове у доњем делу леђа.**
- **Како бисте спречили ове нежељене последице, на сваких сат времена устаните, прошетајте неколико минута или урадите једноставне вежбе истезања!**

- Наредних 12 вежби које ће вам бити показане (у реалном времену) помоћи ће да се боље осећате, а њихово извођење је једноставно и не траје дуже од 4-5 минута.
- Радите их кад год сте у могућности, идеално би било на сваких сат времена!

**ПОКРЕНИТЕ СЕ И УЧИНИТЕ НЕШТО
ДОБРО ЗА ВАШЕ ЗДРАВЉЕ!**

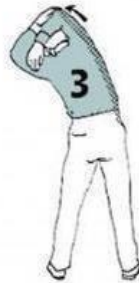
ФИЗИЧКА АКТИВНОСТ У ТОКУ РАДНОГ ВРЕМЕНА -ВЕЖБЕ ИСТЕЗАЊА ЗА РАДНИМ СТОЛОМ-



1
10-20 секунди
поновити 2 пута



2
10-15 секунди



3
8-10 секунди
свака страна



4
15-20 секунди



5
3-5 секунди
поновити 3 пута



6
10-12 секунди
свака рука



7
10 секунди



8
10 секунди



9
8-10 секунди
свака страна



10
8-10 секунди
свака страна



11
10-15 секунди
поновити 2 пута



12
протрести руке
8-10 секунди

3

2

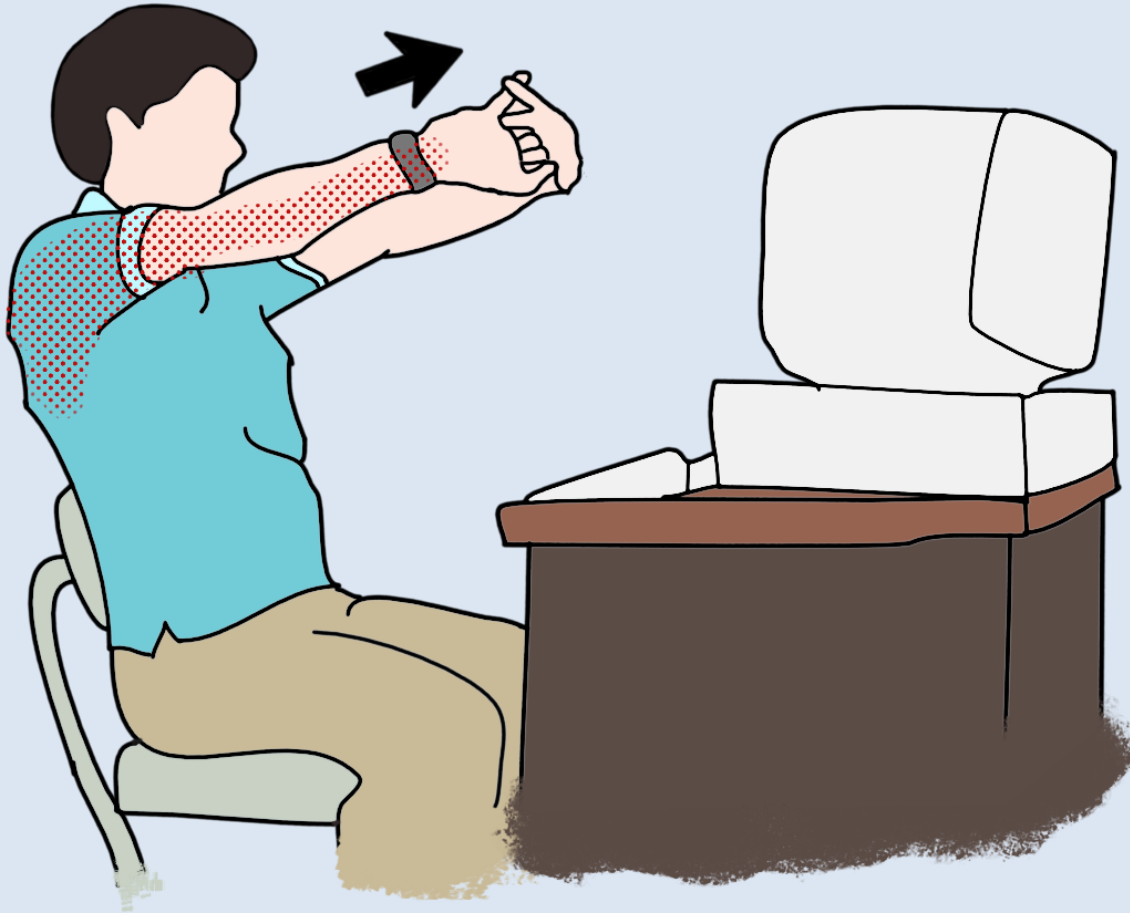
1



КРЕННИТЕ!

КРЕННИТЕ!

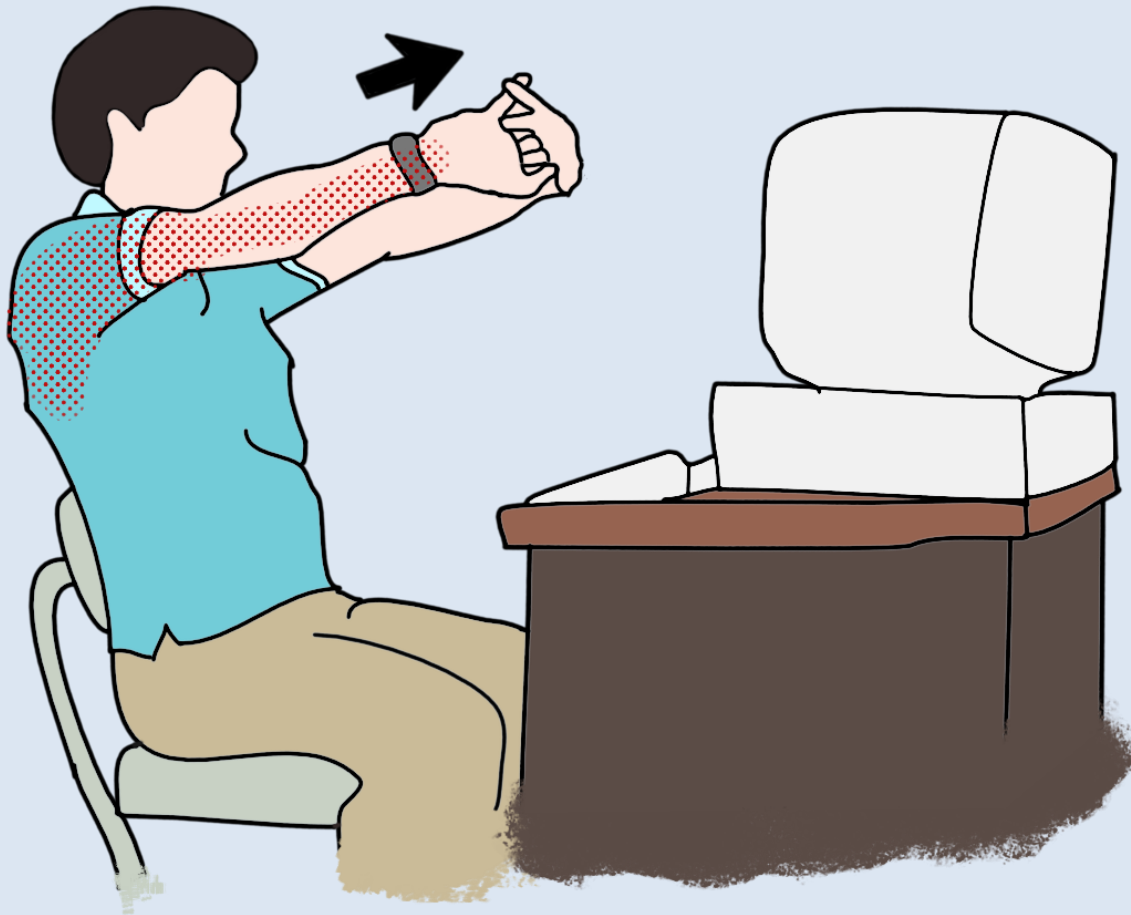
**Руке са испреплитаним прстима испружите испред себе,
тако да дланови буду окренути ка споља!**



Положај задржите 10-20 секунди

**ПОНОВИТЕ
ЈОШ ЈЕДНОМ!**

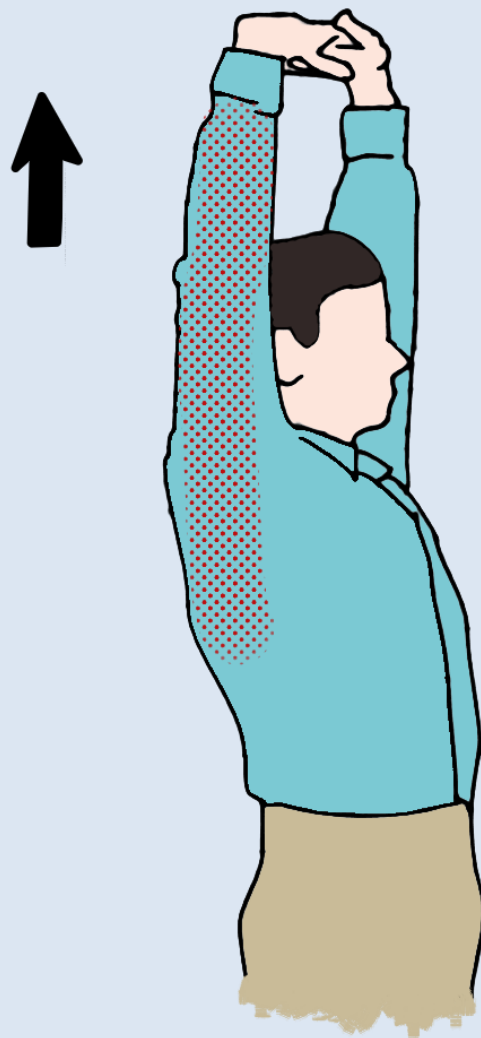




Положај задржите 10-20 секунди

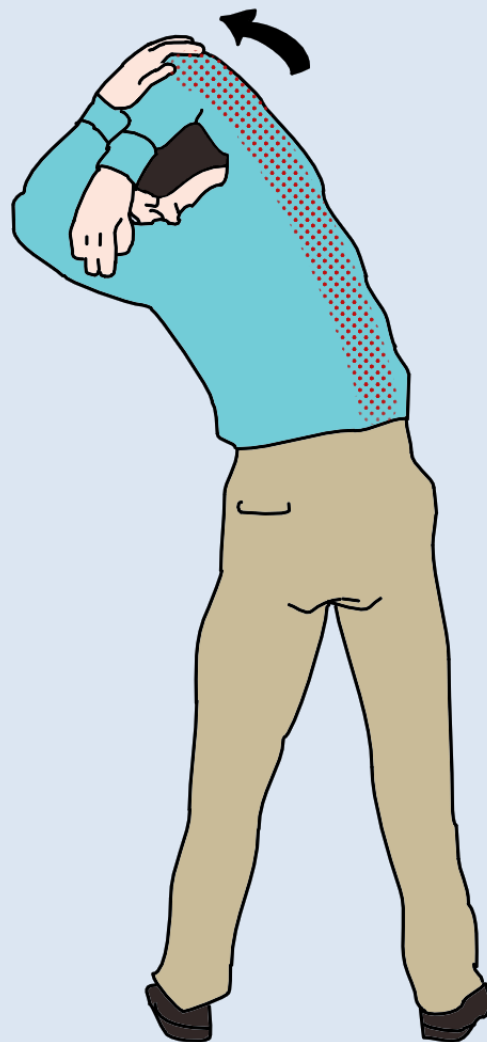
УСТАНИТЕ!

**Руке испружите изнад главе, са испреплитаним прстима,
тако да дланови буду окренути на горе!**



Положај задржите 10-15 секунди

Савијте руке у лактовима и урадите отклон у леву страну!

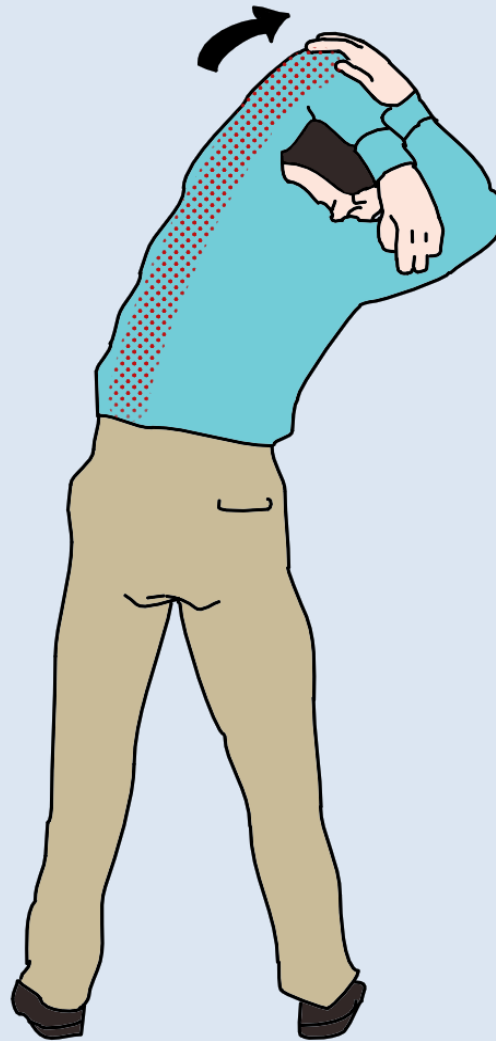


Трудите се да леђа не савијате напред или назад

Положај задржите 8-10 секунди

ПРОМЕНИТЕ СТРАНУ!

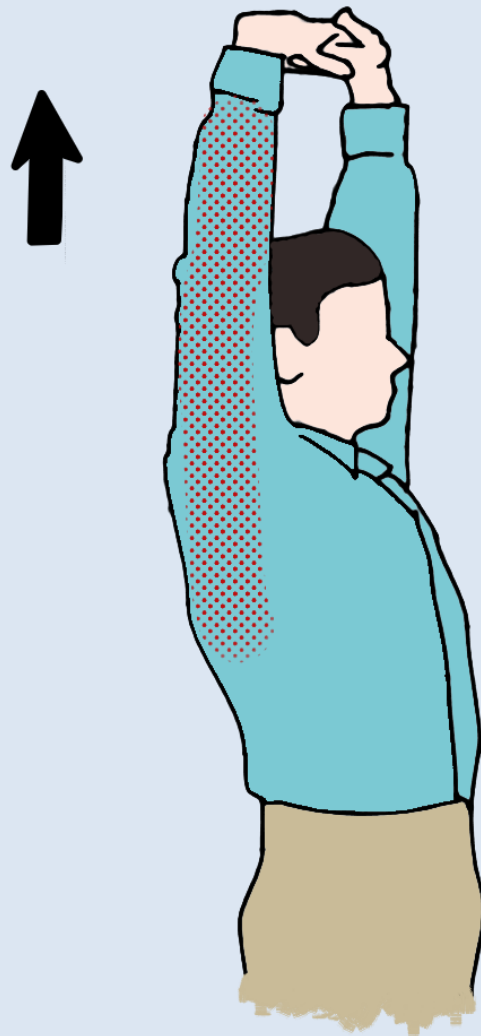
Отклон у десну страну!



Трудите се да леђа не савијате напред или назад

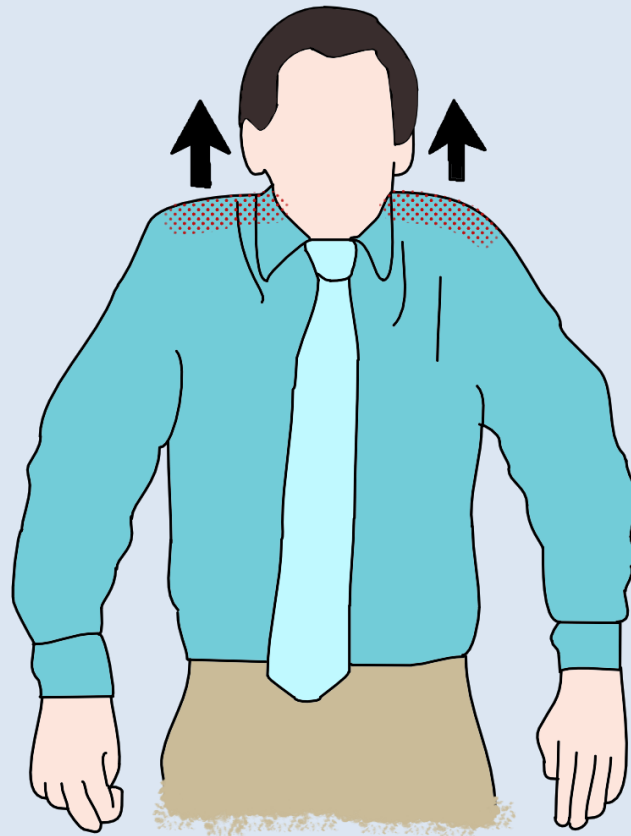
Положај задржите 8-10 секунди

**Руке поново испружите изнад главе, тако да дланови
буду окренути на горе!**



Положај задржите 15-20 секунди

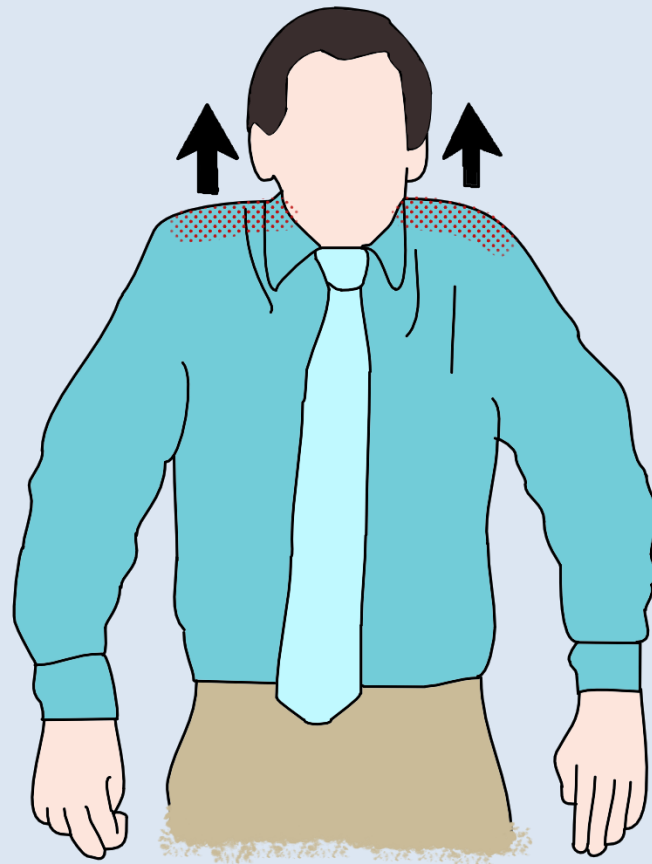
Руке опружите поред тела а рамена повуците на горе!



Положај задржите 3-5 секунди

**ОПУСТИТЕ РАМЕНА
А ЗАТИМ
ПОНОВИТЕ ВЕЖБУ**

Друго понављање!



Положај задржите 3-5 секунди

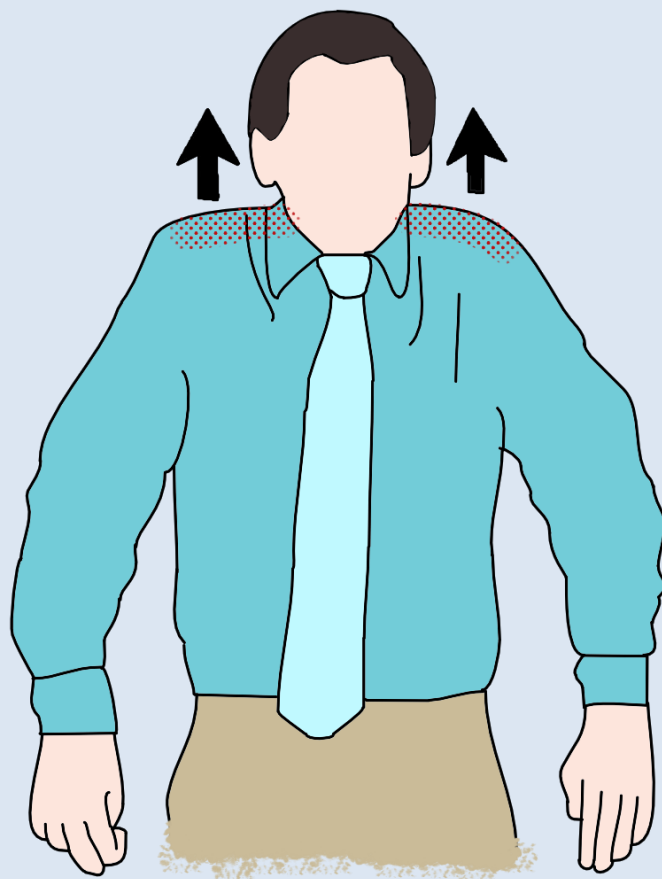
ОПУСТИТЕ РАМЕНА

А ЗАТИМ

ЈОШ ЈЕДНОМ

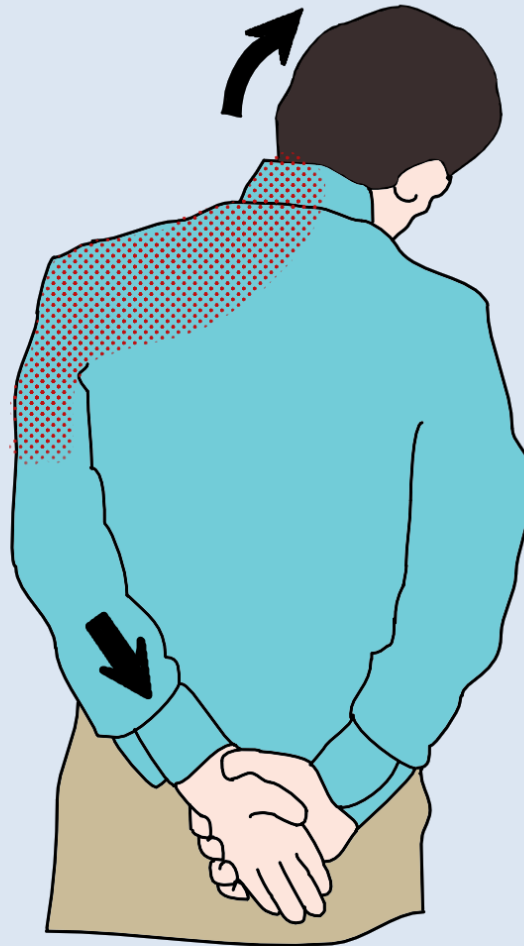
ПОНОВИТЕ ВЕЖБУ

Треће понављање



Положај задржите 3-5 секунди

Десном руком ухватите ручни зглоб леве руке и лагано је истезите на доле и удесно, а главу у исто време лагано савијајте у десну страну!



Трудите се да не подижете десно раме

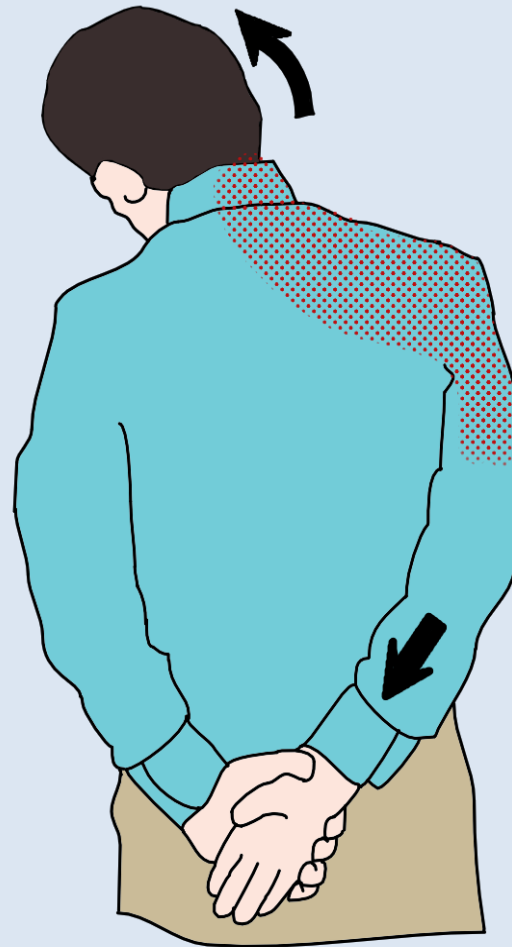
Положај задржите 10-12 секунди

ПРОМЕНИТЕ СТРАНУ!

Левом руком ухватите ручни зглоб десне руке и истежите на доле и улево, а главу у исто време савијајте у леву страну!



Трудите се да не подижете лево раме



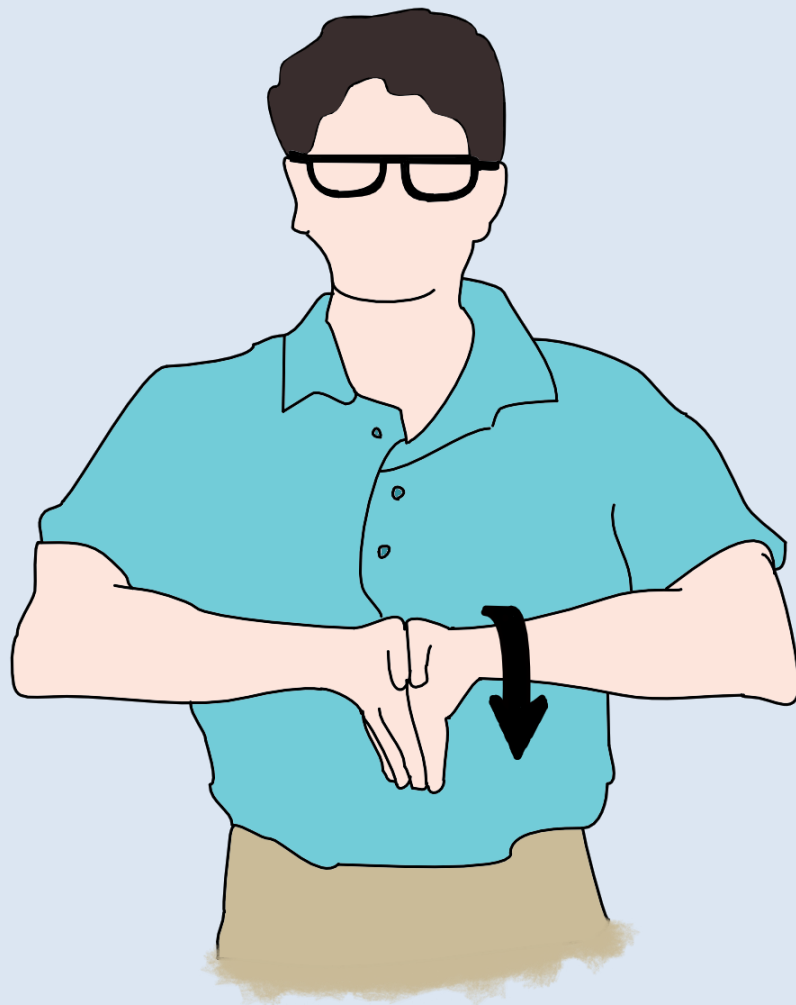
Положај задржите 10-12 секунди

Руке савијте у лактовима, дланове спојите испред себе у висини груди, са прстима окренутим на горе, и гурајте дланове један у други!



Положај задржите 10 секунди

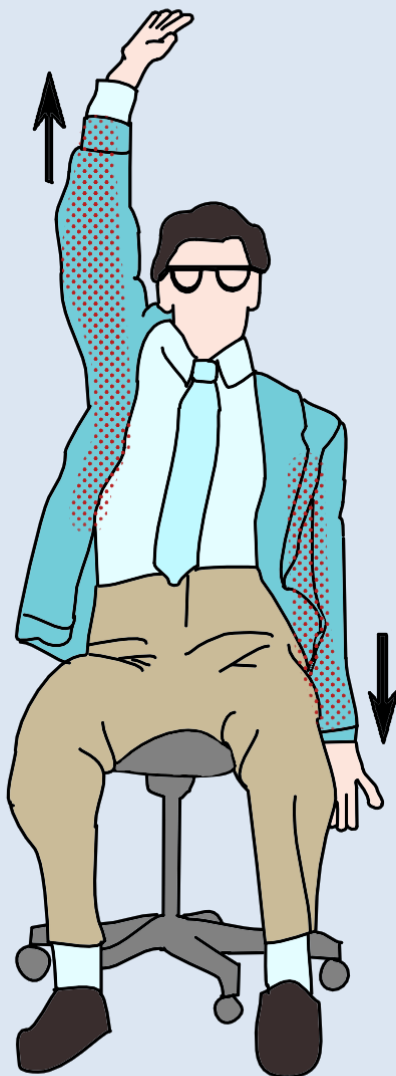
У истом положају ротирајте прсте на доле, и гурајте дланове један у други!



Положај задржите 10 секунди

СЕДИТЕ!

Испружену десну руку подигните и истежите на горе, а леву руку истовремено истежите на доле!

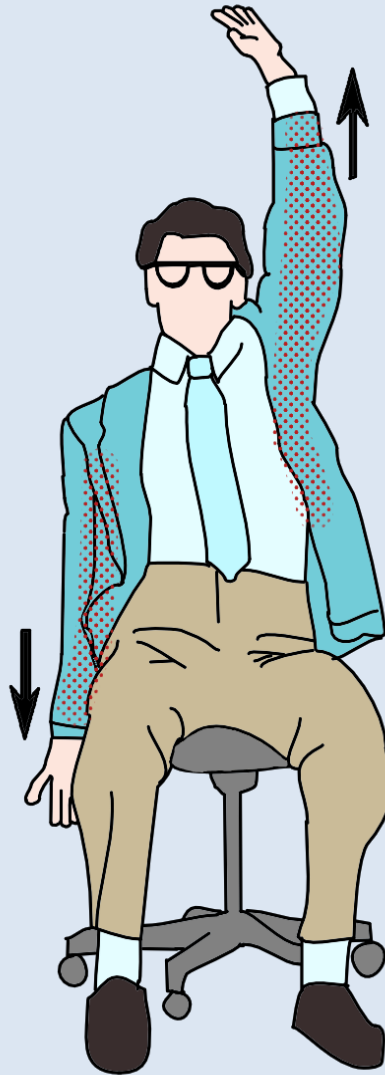


Трудите се да вам лактови буду потпуно испружени!

Положај задржите 8-10 секунди

ПРОМЕНИТЕ СТРАНУ

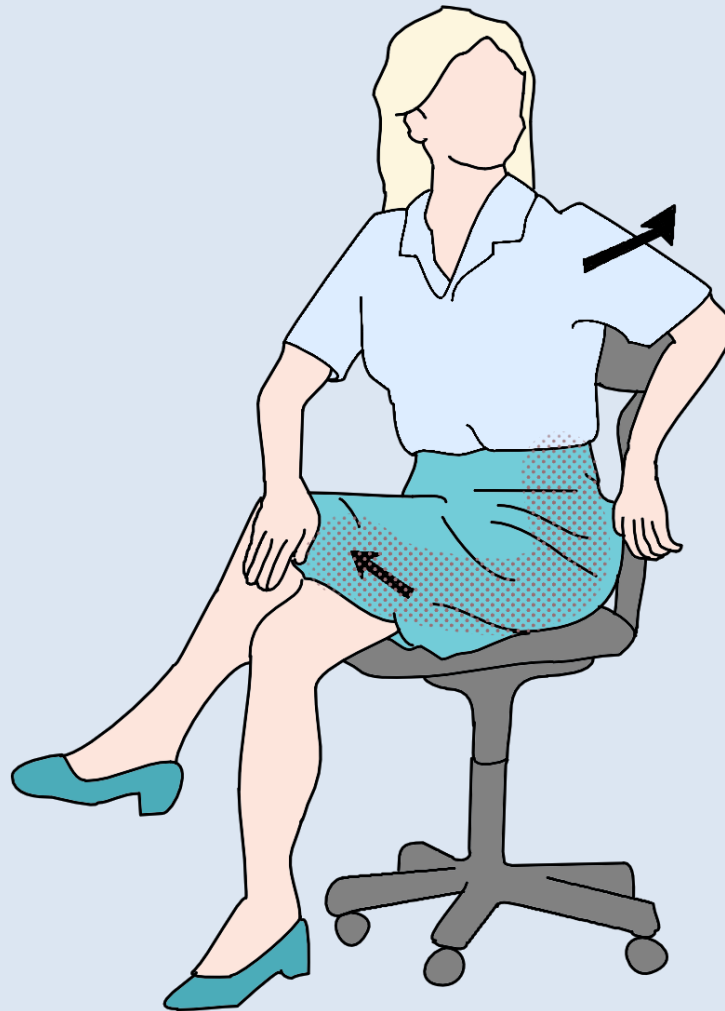
Лева рука горе, а десна доле!



**Трудите се да вам
лактови буду потпуно
испружени!**

Положај задржите 8-10 секунди

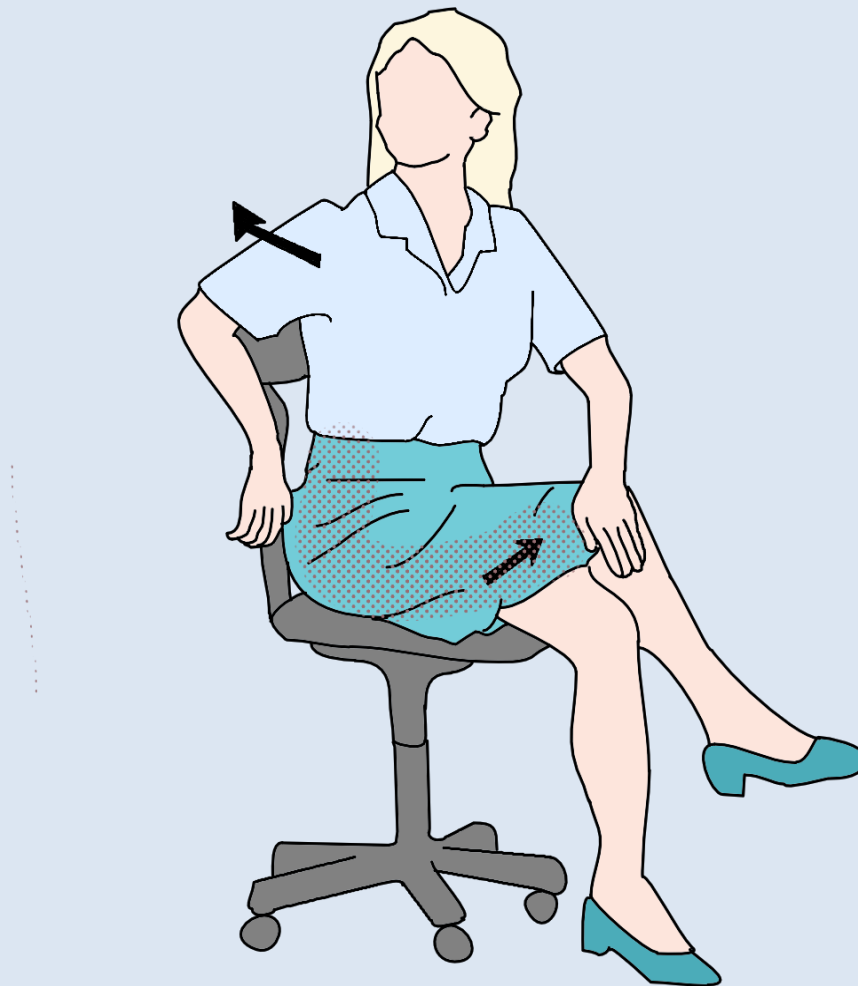
Леву ногу прекрстите преко десне и десном руком повлачите колено у десну страну, а горњи део тела окрећите на леву страну!



Положај задржите 8-10 секунди

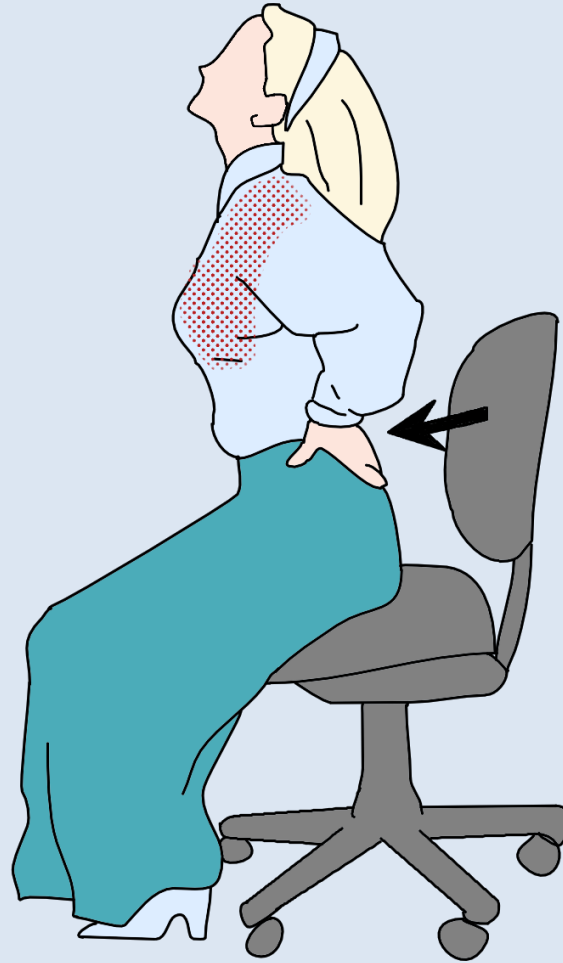
ПРОМЕНИТЕ СТРАНУ

Десна нога преко леве , повлачите колено улево, а горњи део тела окрећите на десну страну!



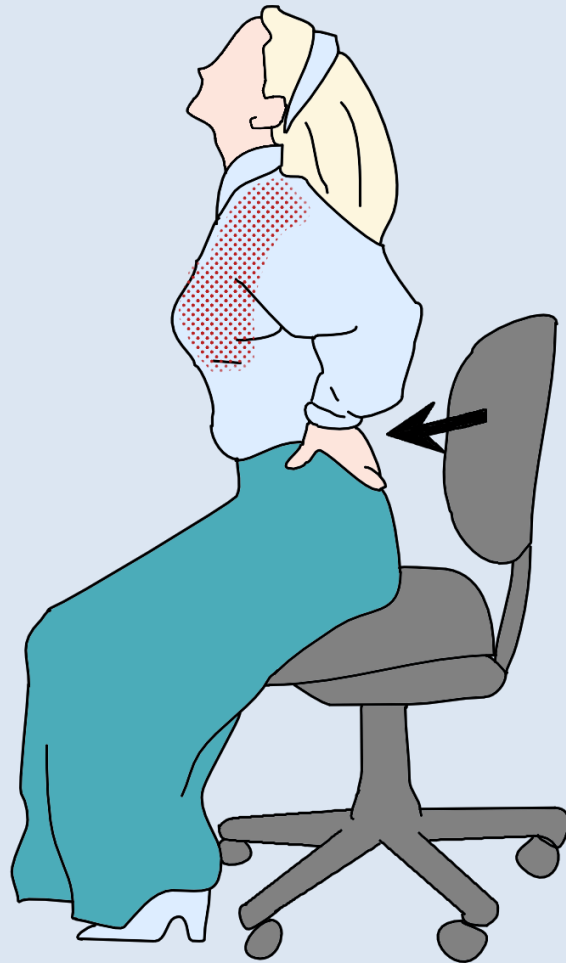
Положај задржите 8-10 секунди

Дланове поставите на доњи део леђа и извијајте горњи део тела нагоре. Рамена и главу благо истежите уназад!



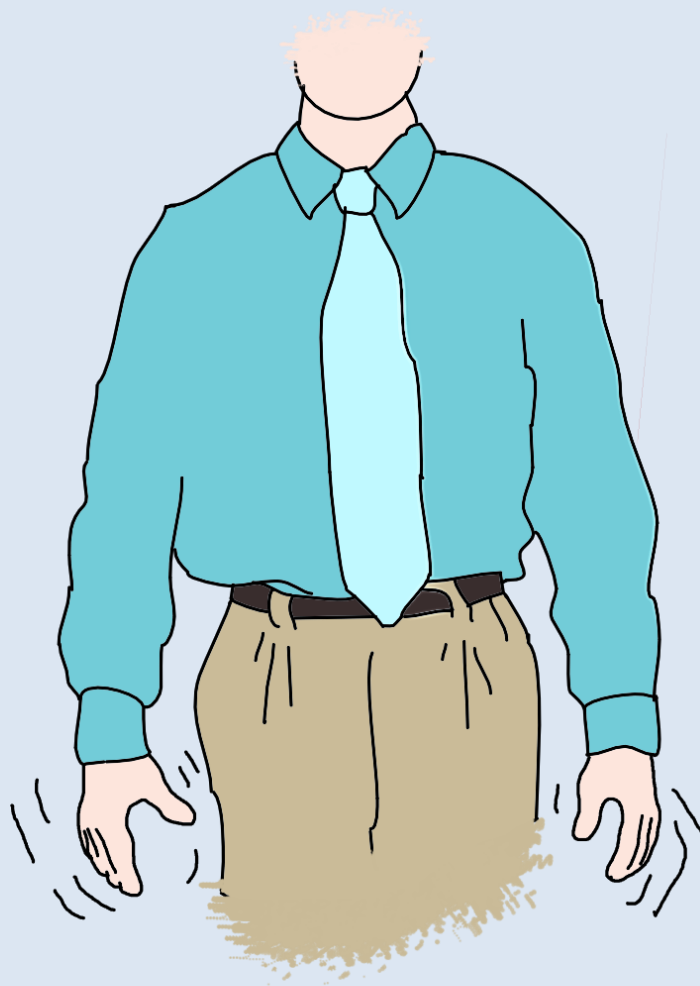
Положај задржите 10-15 секунди

**ПОНОВИТЕ
ЈОШ ЈЕДНОМ!**



Положај задржите 10-15 секунди

Протресите руке



8-10 секунди

ИСТЕЗАЊЕ ЈЕ ГОТОВО!



**УКОЛИКО ЖЕЛИТЕ, ВЕЖБЕ ПОНОВИТЕ
ИЛИ ПРИТИСНИТЕ „ESC“ ДА БИСТЕ ИЗАШЛИ ИЗ
ПРОГРАМА**