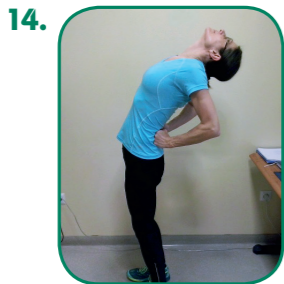




13. Roki za glavo - pogled za dvignjenim komolcem



14. Pesti na križni del - zaklon



19. Roki za glavo - poravnamo držo



20. Zasuk desno - levo



25. Roki v predročenu - močno stisnemo dlani



15. Roki prekrizamo - leva - desna spredaj



16. Nihamo z rokami



21. Nagib nazaj



22. Predklon



17. Vrtimo zapestja



18. Zapestje gor - dol



23. Stopalo k sebi



24. Koleno k sebi

Med odmorom si vzemimo 10 minut časa za aktivno izvedbo vaj.
Vsako vajo ponovimo trikrat.
Pozorni smo na poravnano držo in pravilno zavestno dihanje.
S tem dosežemo tudi psihično sprostitev in večjo storilnost.

**Ne pozabimo:
vsaj pol ure hitre hoje,
v naravi, vsak dan!**

Pripravila: Suzana Gorenc, dipl. m. s.
Promocija zdravja na delovnem mestu
Zdravstveni dom Ljubljana, avgust 2016



Naložba v vašo prihodnost
OPERACIJA DELNO FINANCIRA EVROPSKA UNIJA
Evropski socialni sklad



AKTIVEN ODMOR MED DELOVNIM ČASOM

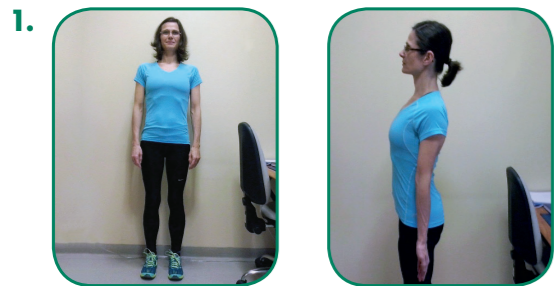
Naš način življenja je vse bolj telesno neaktiven, kar je v nasprotju z zdravim načinom življenja.

Čas, ki ga preživimo v delovnem okolju je vse daljši, posledično je vse več bolezní mišično-kostnega sistema in vezivnega tkiva.

Osnova za dobro počutje je telesna aktivnost.
Zdrave vitalne mišice imajo sposobnost krčenja in sproščanja, kar pozitivno vpliva na hrbtenico in večino sklepov.

Z izvajanjem aktivnih kratkih odmorov med delovnim časom pospešimo prekrvavitev, sprostimo napete mišice, raztegemo skrajšane mišice in preprečimo oziroma omilimo bolečine v mišicah in sklepih.

Naučimo se prisluhniti sebi!



Poravnano držo!



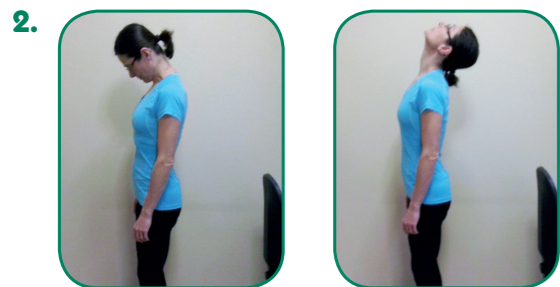
Glavo nagnemo desno - levo



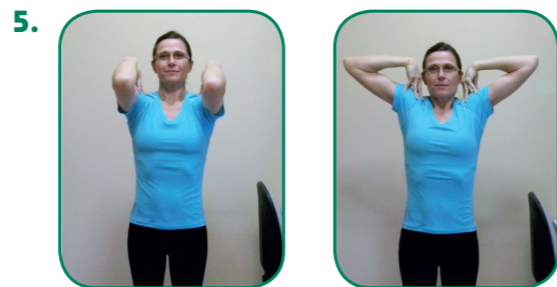
Prepletemo prste - dvignemo roki



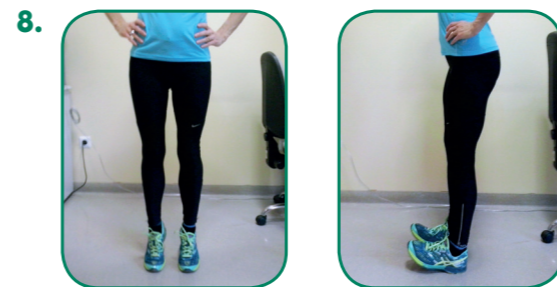
Desno roko v bok - levo čez glavo - odklon



Glavo nagnemo naprej - nazaj



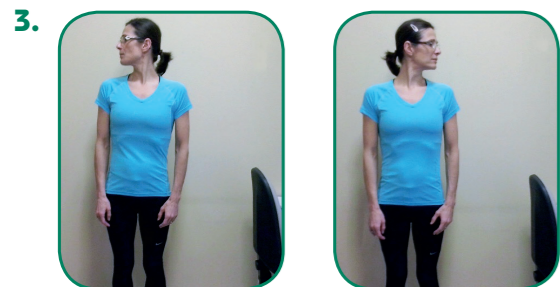
Krožimo s komolci - naprej - nazaj



Stoja na prstih - na petah



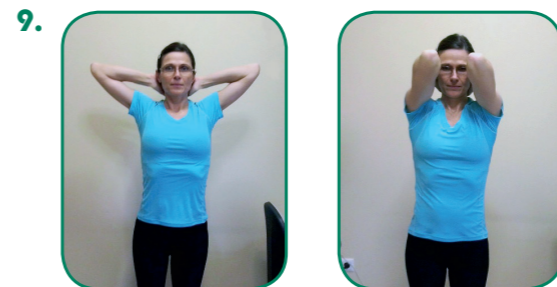
Primemo komolce - roki dvignemo



Glavo obrnemo desno - levo



Stisnemo pesti - dvignemo ramena



Komolce narazen - skupaj



Roki dvignemo v pravi kot - iztegnemo