

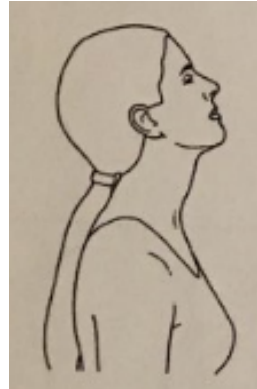
PREVENTIVNE (VSAKO)DNEVNE VAJE

Ker v zadnjem času vsi, ki delamo na daljavo, veliko presedimo, bi bilo smiselno dnevno izvajati naslednje vaje. Izvajamo jih lahko kadarkoli, priporočljive so predvsem med dolgotrajnim sedenjem, kot aktiven oddih.



Vaje izvajajte sede.

Glavo sklonite naprej, dokler na zatilju ne začutite napetosti. Rahlo zadržite in počasi dvignite v začetni položaj.



Nato glavo nagnite v rahel zaklon.

Ponovite 5 krat.



Vajo izvajajte sede.

Glavo nagibajte k eni rami, dokler ne začutite napetosti na nasprotni strani. Ponovite še na drugo stran.

Ponovite 5 krat.



Vajo izvajajte sede.

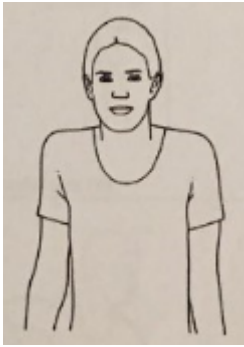
Glavo počasi obrnite na eno stran, dokler ne začutite napetosti na drugi strani. Gibanje nadaljujemo preko sredine še na drugo stran.

Ponovite 5 krat.



Vajo izvajajte sede.

Povlecite rame nazaj, tako da lopatici čim bolj približate. V tem položaju vztrajajte do konca vaje. Gibanje glave poteka tako kot pri prejšnji vaji.



Vajo izvajajte stoje
Dvignite ramena, nato jih
sprostite.
Ponovite 10 krat.



Vajo izvajajte stoje.
Zaokrožite z rameni
v smeri nazaj.
Ponovite 10 krat.



Iz predročnja
zakrožite z rokama v
vzročnje ter nazaj
navzdol, tako da
naredite čim večji krog.
Pri tem sta v začetnem
položaju dlani skupaj,
roki pa sta v komolcu
ves čas iztegnjeni.

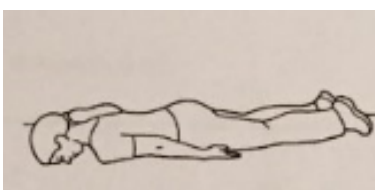
Ponovite 5 krat.



Vajo izvajajte v
štirinožnem položaju.
Hrbtenico usločite
navzdol in iztegnite
vrat.



Hrbet usločite
navzgor, glavo
sprostite
navzdol.
Ponovite 10
krat.



Dvignite iztegnjeni
nogi od tal,
zadržite za
sekundo in nato
popustite.
Ponovite 10 krat.



Nasprotno roko
in nogo dvignite
do vodoravnega
položaja. Zadržite
5 do 10 sekund.
Ponovite 10 krat na
vsako diagonalo.