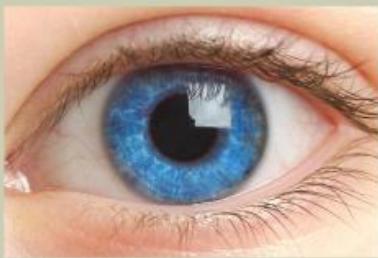


KAJ VSAKI DVE URI NAREDIM ZA SVOJE ZDRAVJE?



Obvarujem svoje oči. Pogledam stran od zaslona, spremjam daljavo gledanja. Oči spočijem na prijetni sodelavki. Deluje tudi na sodelavcu.



Z rokami se naslonim na kolena ali pa malce višje nad stegna, da najdem udoben položaj v katerem čutim prijetno razbremenitev hrbitenice. Zadržim 20 do 30s.



Nisem več naslonjen na kolena, ampak izvajam počepe ob stolu. Z zadnjico se spustim do sedala in se zopet dvignem v zgornji položaj. Pazim na pokončen trup in poravnani hrket. Naredim 10 do 15 ponovitev.



Spustim se v predklon. Hrbitenica ostaja v naravnem položaju. Spustim se do točke, kjer začutim razteg v zadnji stegenski mišici ter se nato dvigнем v zgornji položaj. Pazim na svoj hrket! Naredim 10 do 15 ponovitev.



Preprosto, dvigjem se na prste, kolikor visoko lahko in počasi spuščam navzdol. Tako malce aktiviram še mečne mišice. Naredim 10 do 15 ponovitev.



Ramena potisnem v smeri nazaj, da se lopatice približata. Na ta način malce prebudim svoj zasedeli zgornji del hrbita. Pri vrčanju v začetni položaj samo ramena potisnem naprej. Naredim 10 do 15 ponovitev.



Roke so za glavo. Naredim vdih in komolce potisnem v smeri nazaj. Ob tem pa se zravnam in pogled usmerim naravnost. Odprem prsti koš. Sedaj sledi izdih in zapiranje v začetni položaj. Naredim 10 do 15 ponovitev.



Teža je na zadnji nogi, sprednjo postavim na peto. Spustim se v predklon. Hrket je zopet vzravnан. Ob tem začutim razteg in zadržim v tem položaju. Ne pozabi še na drugo nogo! Zadržim 20 do 30 sekund.



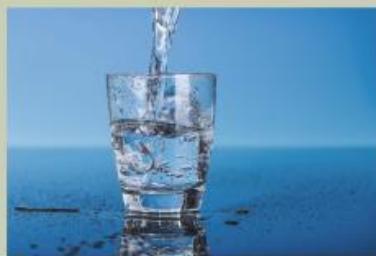
Postavim se v razkorak, podobno kot pri izpadnem koraku. Aktiviram zadnje mišice in bok potisnem v smeri naprej, da začutim blag razteg. Ta predel je pogosto zakrčen zaradi sedenja. Zadržim 20 do 30 sekund.



Potisnem ramena nazaj in zadržim. Pazim, da ob tem ne potisnem celotnega prsnega koša preveč naprej. Zakrčene prsne mišice lahko zelo poslabšajo našo držo. Zadržimo 20 do 30 sekund.



Ponovno razbremenim hrbitenico, ki je med sedenjem zelo obremenjena. Vajo lahko ponovim večkrat, ker imam svoj hrket rad. Zopet najdem prijeten položaj in zadržim 20 do 30 sekund.



Zaužijem tekočino in se sprehodim.