

KAJ VSAKI DVE URI NAREDIM ZA SVOJE ZDRAVJE?



Obvarujem svoje oči. Pogledam stran od zaslona, spreminjam 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 hrbtenice. 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 hrbet. Naredim 10 do 15 ponovitev.



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



Preprosto, dvignem 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 lopatici približata. Na ta način malce prebudim svoj zasedeli zgornji del hrbta. Pri vračanju 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 prsni 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. Hrbet je zopet vzravnani. 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 zadnjične 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 hrbtenico, ki je med sedenjem zelo obremenjena. Vajo lahko ponovim večkrat, ker imam svoj hrbet rad. Zopet najdem prijeten položaj in zadržim 20 do 30 sekund.



Zaužijem tekočino in se sprehodim.