

Nyújtás ülőmunka közben

körülbelül 4 perc

Ha huzamosabb ideig ülünk számítógép előtt vagy egyéb ülőmunkát végzünk, gyakran érezhetünk feszülést a nyakunkban, vállunkban, de akár hátunk vagy a derekunk is fájhat. Az alábbi nyújtások segítenek a kellemetlen érzetek megszüntetésében és jobb közérzethez vezetnek. Csináld őket amilyen gyakran szükségesnek érzed, de legalább óránként (kb. 4 perc)! Időnként állj fel és sétálj az irodában/szobában. Ha teheted, menj ki a szabadba! Nyomtatsd ki ezt a rajzot és tedd jól látható helyre!



10-20 másodperc
kétszer ismételve



10-15 másodperc



8-10 másodperc
mindkét oldalra



15-20 másodperc



3-5 másodperc
háromszor



10-12 másodperc
mindkét kar



10 másodperc



10 másodperc



8-10 másodperc



8-10 másodperc
mindkét oldalra



10-15 másodperc
kétszer ismételve



Rázd le a kezeidet
8-10 másodperc