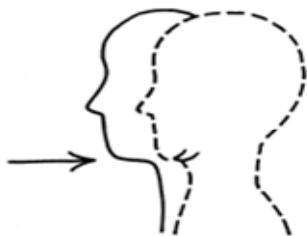
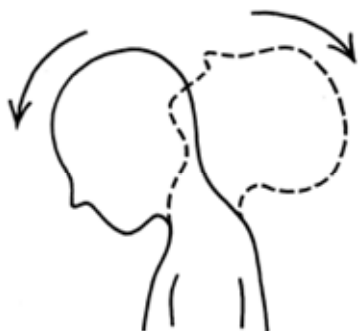


Ako posao zahtijeva da većinu radnog vremena provodite sjedeći uz kompjuter onda podliježete povišenom riziku od iskrivljenja kičme, ružnog držanja, išijasa, bolova u vratu, leđima i nogama zbog statičnog položaja tijela ili neprekidnog ponavljanje istih pokreta (npr. tipkanje na tastaturi). Naše tijelo može održati jedan položaj najviše 20 do 30 minuta. S vremenom tkiva leđa (mišići, ligamenti, tetive) gube snagu i elastičnost, uzrokujući neprirodno držanje, napetost u leđima i na kraju bol.

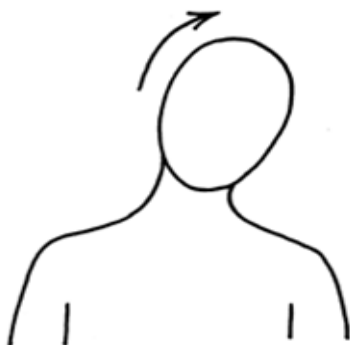
Zbog toga, svakih sat vremena dignite se i protegnite. Provježbajte nekoliko vježbi istezanja protiv ukočenosti vrata i leđa.



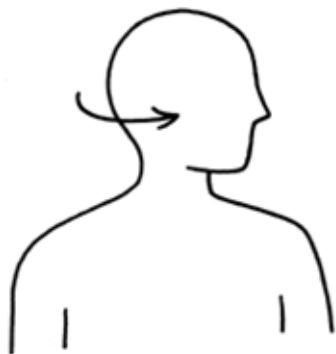
Sjedeći ili stojeći, pomjerajte glavu unazad sve dok ne osjetite kao da imate duplu bradu. Zadržite se u tom položaju 5-10 sekundi. Vježbu ponovite 3 - 5 puta



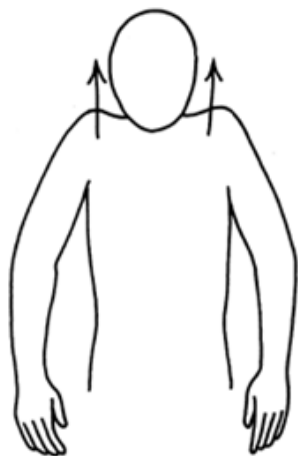
Sjedite ili ustanite. Polako spustite glavu naprijed i pustite da težina glave istegne vrat. Zadržite se u tom položaju 5 - 10 sekundi. Vratite glavu u početni položaj i opustite se. Polako pustite da vam glava pada unazad. Polako otvorite i zatvorite usta. Zadržite se 5-10 sekundi u tom položaju. Ponovite vježbu 3 - 5 puta.



Polako spustite glavu nalijevo, kao da pokušavate dotaći rame lijevom uhom. Ne podižite rame prema uhu – držite rame u opuštenoj položaju. Zadržite se u toj poziciji 5-10 sekundi. Ponoviti 3-5 puta, naizmjenično spuštajući glavu na lijevu pa na desnu stranu.



Polako okrenite glavu nalijevo dok ne osjetite zatezanje. Zadržite 5-10 sekundi. Ponovite 3-5 puta. Ponovite isto u desnu stranu.



Podižite ramena prema ušima dok ne osjetite blago zatezanje u vratu i ramenima. Zadržite 5-10 sekundi. Polako vratite ramena u njihovu normalnu poziciju. Ponovite 3-5 puta.



Polako vrtite kružno ramena 5 puta unazad i 5 puta unaprijed.



Isprepletite prste.  
Okrenite dlanove  
prema vani dok  
pružite ruke prema  
gore.  
Istegnite zadržite se u  
tom položaju 5 - 10  
sekundi. Ponovite  
vježbu 3- 5 puta.



Isprepletite prste iza  
leđa. Polako okrećite  
laktove dok ispružite  
ruke. Zadržite se u  
tom položaju 5- 10  
sekundi. Vježbu  
ponovite 3 - 5 puta.



Isprepletite prste. Sa  
dlanovima okrenutim  
vani ispružite ruke  
ispred sebe. Zadržite  
se u tom položaju 5-  
10 sekundi. Vježbu  
ponovite 3 - 5 puta.



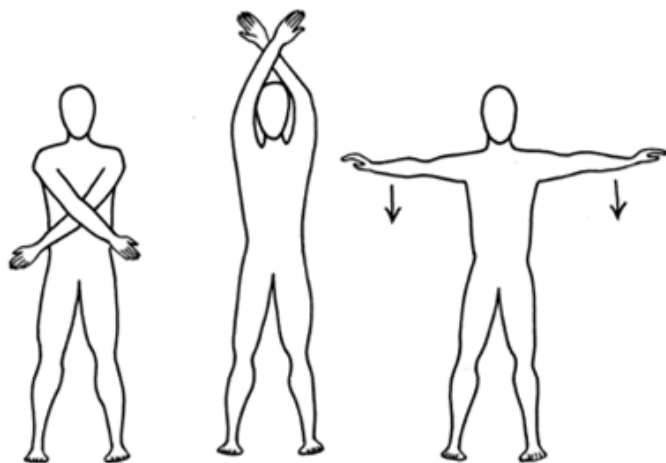
Isprepletite prste iza glave. Držite laktove ispružene sa strane. Pomjerajte lopatice jednu prema drugoj. Zadržite se u tom položaju 5- 10 sekundi. Vježbu ponovite 3 - 5 puta.



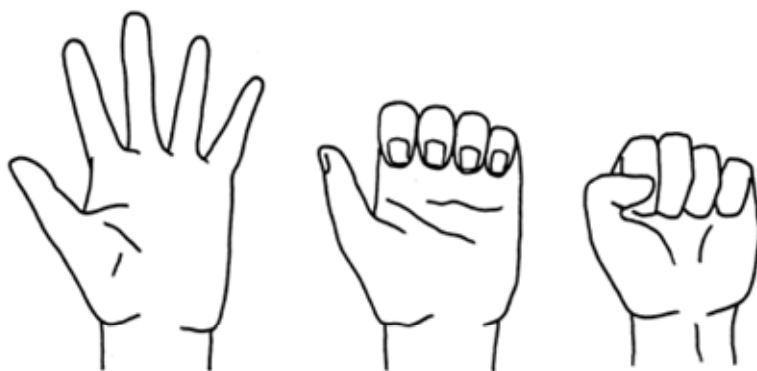
Držite lijevi lakat sa desnom rukom. Nježno gurnite lakat iza glave dok ne osjetite zatezanje. Zadržite se u tom položaju 5- 10 sekundi. Vježbu ponovite 3 - 5 puta. Ponovite isto i sa drugom rukom.



Nježno povucite lijevi lakat preko prsa prema desnom ramenu dok ne osjetite zatezanje. Držite 5-10 sekundi. Ponovite vježbu 3-5 puta sa jednom pa sa drugom rukom.



Prekrižite ruke ispred sebe. Dok polako, duboko udišete, podignite ruke iznad glave i istegnite se unazad. Dok polako izdišete, spustite ruke. Postepeno povećavajte krugove dok ponavljate vježbu, 3 - 5 puta.



Dlanovi i prsti trebaju biti usmjereni u vis. Razdvojite i ispravite prste. Držite ih tako 5-10 sekundi. Savijte prste i držite 5-10 sekundi. Stisnite prste u šaku i držite 5-10 sekundi. Ispružite prste. Ponovite 3-5 puta



Postavite ruku u položaj za rukovanje. Zatvorite šaku tako da vrhovi prstiju dotiču dlan ruke. Napravite po pet velikih krugova sa palcem u oba smjera. Ponovite sa drugim palcem.



Sastavite dlanove tako da su Vam laktovi savijeni i zapešća pod pravim uglovima. Držeći dlanove sastavljene gurajte jednom rukom u drugu. Zadržite 5-10 sekundi i otpustite. Ponovite 3-5 puta.



Uхватite lijevu šaku. Držeći lijevi lakat ispravljenim polako savijte lijevo zapešće nadole sve dok ne osjetite zatezanje. Zadržite 5-10 sekundi. Ponovite 3-5 puta. Ponovite sa desnom rukom.

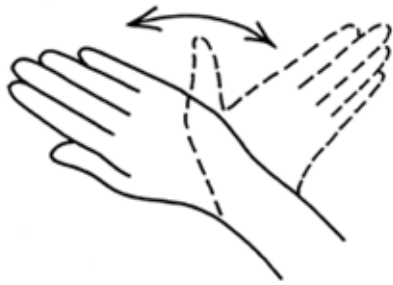


Uхватite lijevu šaku. Držeći lijevi lakat ispruženim polako savijte lijevo zapešće nagore sve dok ne osjetite zatezanje. Zadržite 5-10 sekundi. Ponovite 3-5 puta. Ponovite sa desnom rukom.



Postavite ruke u položaj za rukovanje. Polako rotirajte dlanove prema dole doke ne osetite zatezanje. Zadržite 5-10 sekundi. Ponovite 3-5 puta.

Polako savijte zapešće s jedne na drugu stranu koliko možete. Zadržite 5-10 sekundi. Ponovite 3-5 puta.

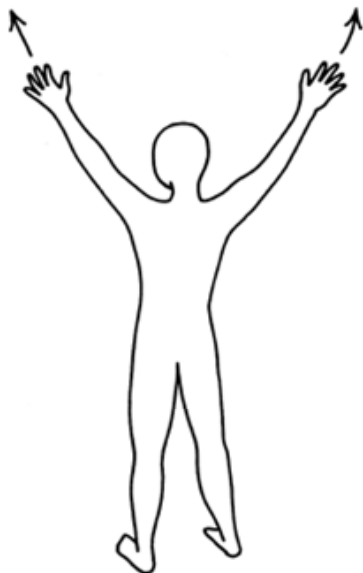


Sjedite uspravno. Uхватите lijevo koljeno. Podignite lijevu nogu s poda. Nagnite se (savijajući leđa), i privucite nos koljenu. Ponovite 3-5 puta. Ponovite vježbu i sa desnom nogom.



Stanite sa blago savijenim koljenima, postavite dlanove da donji dio leđa tako da su prsti okrenuti prema dole. Nježno gurnite dlanovima naprijed i savijte leđa unazad. Zadržite 5-10 sekundi. Ponovite 3-5 puta.





Isprepletite prste i podignite ruke iznad glave. Držite laktove ispruženima, gurnite ruke unazad koliko možete. Polako se savijte na lijevu stranu dok ne osjetite zatezanje. Zadržite 5-10 sekundi. Polako se savijte na desnu stranu dok ne osjetite zatezanje. Zadržite se u tom položaju 5-10 sekundi. Ponovite 3-5 puta.

Polako dignite ruke iznad glave. Pomaknite ih prema vani i gore kao da posežete za nečim dok ne osjetite zatezanje. Zadržite 5-10 sekundi. Ponovite 3-5 puta.

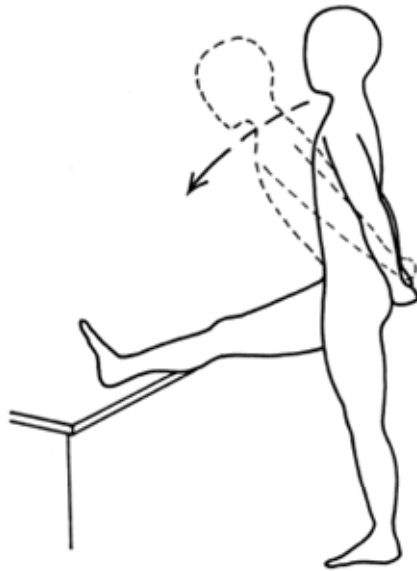




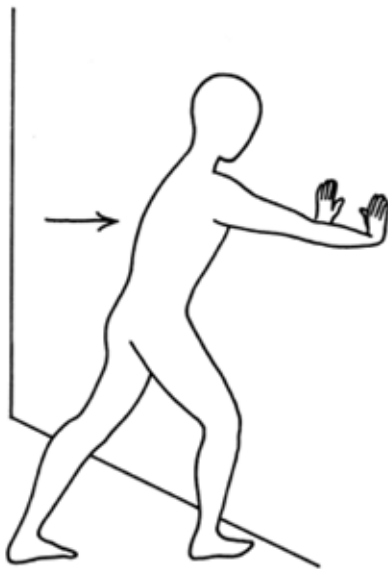
Sjedite sa lijevom nogom prebačenom preko desne. Lakat ili podlaktica desne ruke treba biti na vanjskom dijelu lijevog bedra. Nježno primjenite pritisak desnim laktom ili podlakticom nadesno. Dok pritišćete, gledajte preko lijevog ramena. Zadržite se u tom položaju 5-10 sekundi. Ponovite 3-5 puta. Ponovite vježbu i u drugu stranu.



Stanite i oslonite se na zid ili stolicu desnom rukom. Uхватите lijevi članak lijevom rukom. Lijevo koljeno treba da pokazuje prema tlu. Polako povucite nogu prema stražnjici dok ne osjetite zatezanje u prednjem dijelu bedra. Zadržite 5-10 sekundi. Zadržite se u tom položaju 5-10 sekundi. Ponovite 3-5 puta. Ponovite vježbu i sa drugom nogom.

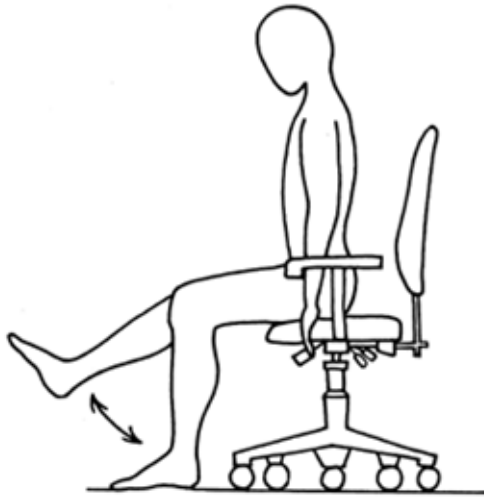


Ustanite. Stavite lijevu nogu na izdignutu površinu ugodne visine (visina koljena ili niže je preporučeno). Držite glavu i donja leđa izvijena. Polako se nagnijte dok ne osjetite zatezanje u zadnjem dijelu bedra. Zadržite 5-10 sekundi. Zadržite se u tom položaju 5-10 sekundi. Ponovite vježbu i sa drugom nogom.



Stanite ispred zida na udaljenosti ruku. Postavite desno stopalo naprijed i držite lijevu nogu ispravljenom i petu na tlu. Naslonite se tijelom prema zidu dok ne osjetite zatezanje u lijevom listu. Zadržite se u tom položaju 5-10 sekundi. Ponovite 3-5 puta. Ponovite vježbu i sa drugom nogom.

Sjedite blago naprijed na stolici tako da Vam leđa ne dotiču naslon stolice. Održavajte ravnotežu držeći se za stolicu. Postavite stopala ravno na tlo. Ispružite lijevu nogu i izdignite stopalo 5-10 cm. Zadržite se u tom položaju 5-10 sekundi a zatim vratite stopalo na pod. Ponovite vježbu i sa drugom nogom.



Sjedite uspravno. Držite lijevo stopalo u zraku s ispruženom lijevom nogom. Pomjerajte prste gore – dole. Ponovite 3-5 puta. Ponovite vježbu i sa drugom nogom.

