



Aktivni odmor pri delu s pomočjo stola

Še tako dober stol postane sčasoma neudoben. Zato je priporočljivo pri dalj časa trajajočem sedenju izvesti kakšno vajo za boljše počutje oziroma poživitev organizma. Tukaj je nekaj enostavnih vaj za sprostitev in učinkovitejše delo.





1. Udobno se namestite na stol, noge položite na tla, vzravnavajte zgornji del trupa in glavo nagnite na stran. Nagib glave ponovite 10x v levo in 10x na desno stran.



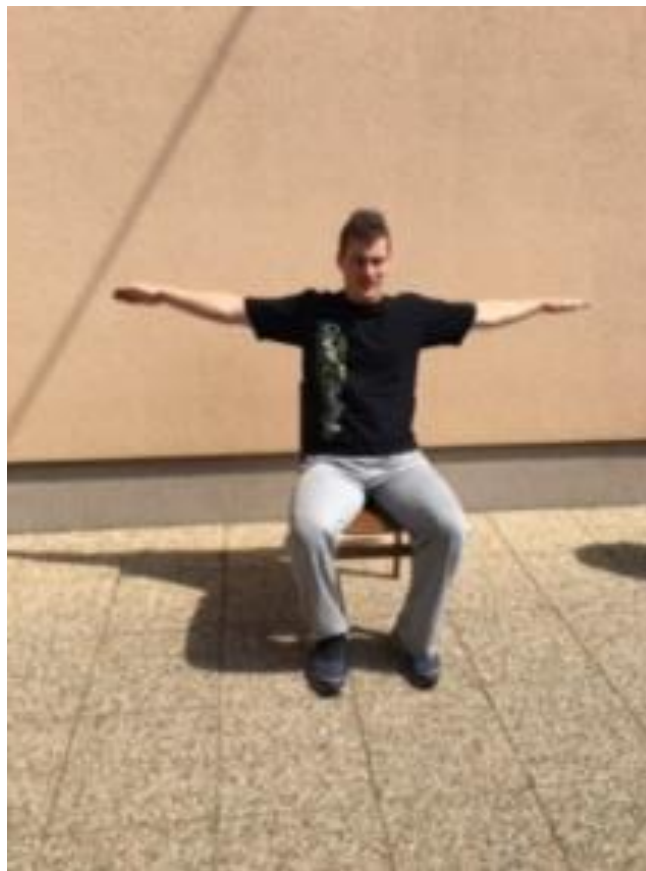


2. Udobno se namestite na stol, noge položite na tla, vzravnavajte zgornji del trupa in glavo nagnite naprej. Predklon z glavo ponovite 10x.



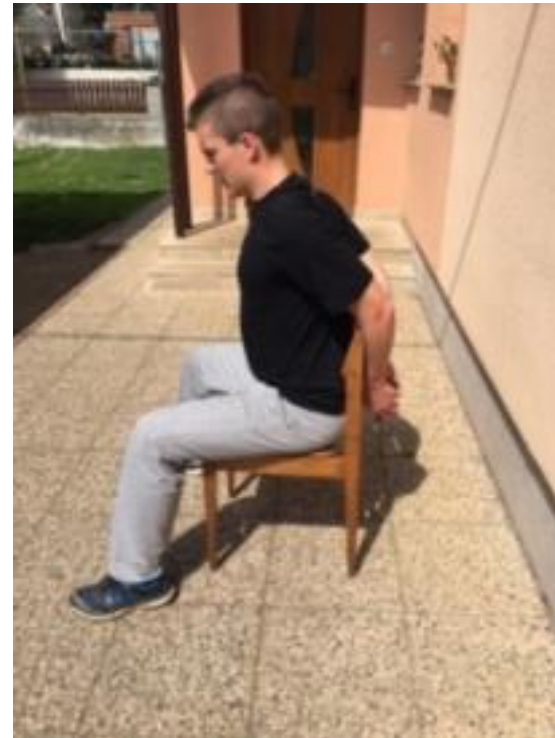


3. Udobno se namestite na stol, noge položite na tla, vzravnavajte zgornji del trupa in odročite roke. Krožite z rokami. 6x zaokrožite naprej in 6x nazaj.



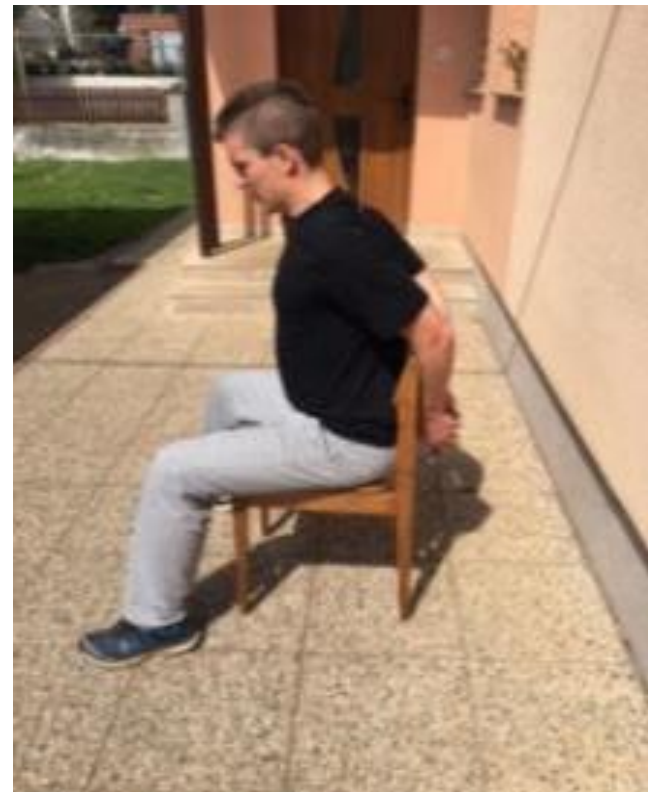


4. Udobno se namestite na stol, noge položite na tla in vzravnavajte zgornji del trupa. V roke vzamete pisalo in jih odročite naprej. Začnite krožiti z rokami in si pri tem pisalo podajajte iz ene roke v drugo. Vajo ponovite 6x v eno in 6x v drugo smer.





5. Sedite na stol in počasi upognite zgornji del telesa, da se nasloni na stegna, roke naslonite na tla in naredite nekaj globokih vdihov. Vajo ponovite 10x.





6. Stopite pred stol. Z desno nogo stopite na stol in nazaj dol. Enako ponovite še z levo nogo. Vajo ponovite 6x z levo in 6x z desno nogo.



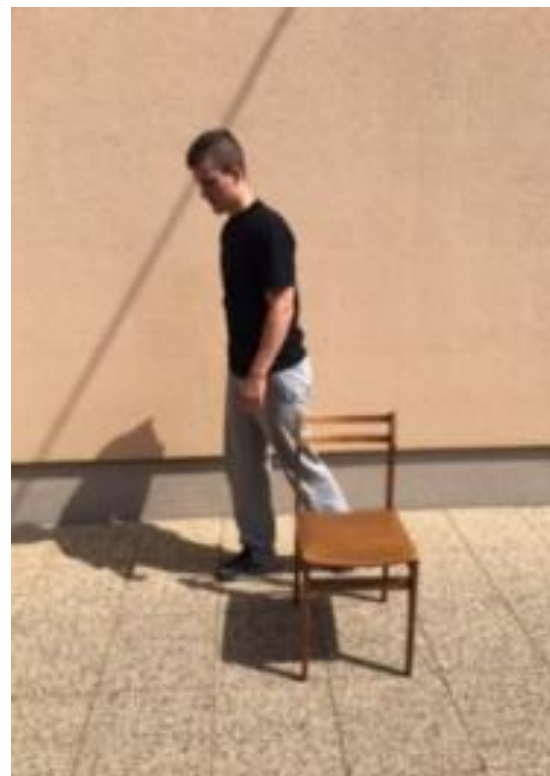


7. Stopite pred stol in izmenično z eno in drugo nogo stopajte na stol in nazaj dol. Vajo ponovite 10x.



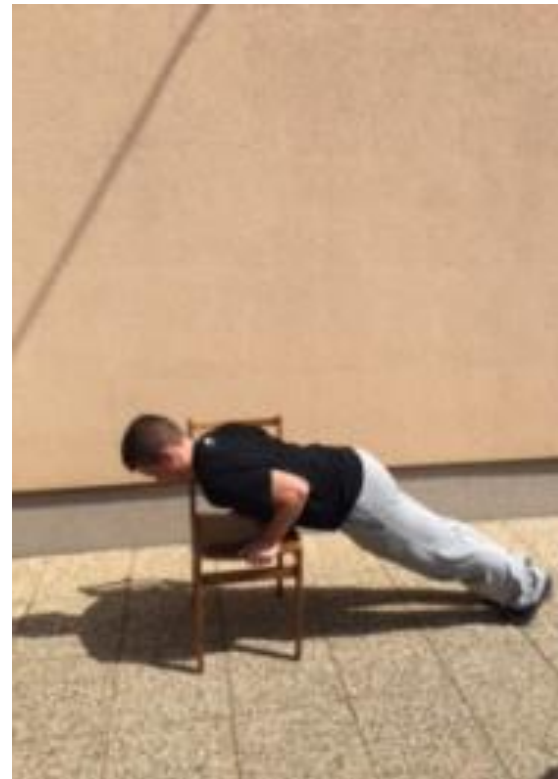


8. Postavite se pokončno pred stol in nato naredite “sprehod” okoli stola.
6x v eno smer in 6x v drugo.





9. Z iztegnjenimi rokami se primite za sedalni del stola. Nato roki upognite in zopet iztegnite, kot da delate sklece. Vajo ponovite 6x.





VAJE PRIPRAVIL:

DUŠAN SENČAR CŠOD PLANINKA
DEMONSTRACIJA TOMAŽ SENČAR

ŽELIVA VAM USPEŠNO DELO

