

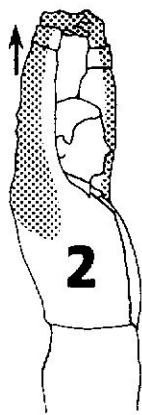
# RAČUNALNIŠKO IN PISARNIŠKO RAZTEZANJE

Približno 4 minute.

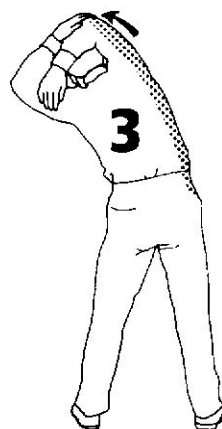
Dolgotrajno sedenje za računalnikom povzroča otrdel vrat in otrdele rame ter občasne bolečine v spodnjem delu hrbta. Raztezne vaje izvajajte večkrat dnevno, vedno kadar se počutite togo in napeto. Preslikajte si to stran in jo shranite v službeni predal. Prav tako vstanite in se sprehodite po pisarni, kadarkoli se spomnite. Počutili se boste veliko bolje.



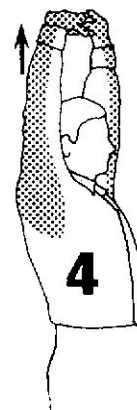
10–20 sekund,  
2-krat,  
(stran 90)



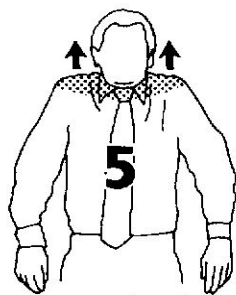
10–15 sekund,  
(stran 46)



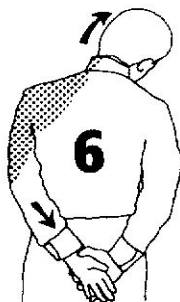
8–10 sekund,  
na vsako stran  
(stran 44)



15–20 sekund,  
(stran 46)



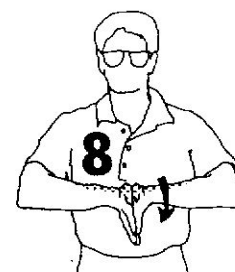
3–5 sekund,  
3-krat,  
(stran 46)



10–12 sekund,  
z vsako roko,  
(stran 47)



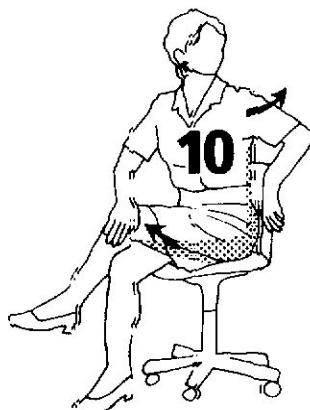
10 sekund,  
(stran 89)



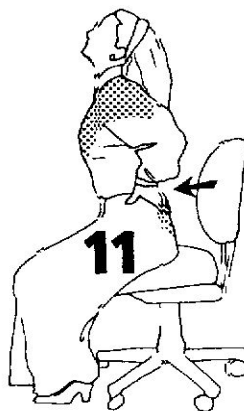
10 sekund,  
(stran 89)



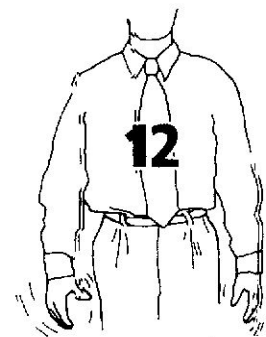
8–10 sekund;  
na vsako stran  
(stran 83)



8–10 sekund,  
na vsako stran  
(stran 60)



10–15 sekund,  
2-krat,  
(stran 46)



Stresite roke,  
8–10 sekund.  
(stran 89)