

Po

SEDENJU

Približno 4 minute.

Naslednjo serijo raztezanj izvajajte po dolgotrajnem sedenju. Med sedenjem se kri nabira v spodnjem delu nog, mišice na zadnji strani stegna so napete in tudi hrbet ter vrat postajata toga in napeta. Prikazane vaje bodo izboljšale prekrvavitev in sprostile tiste dele telesa, ki so po dolgotrajnem sedenju najbolj napeti.

1
Nekaj časa hodite,
2-3 minute.



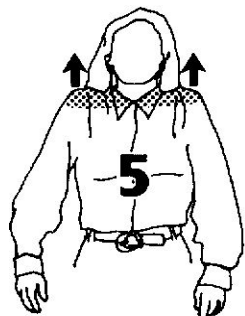
2
10-15 sekund,
2-krat,
(stran 46)



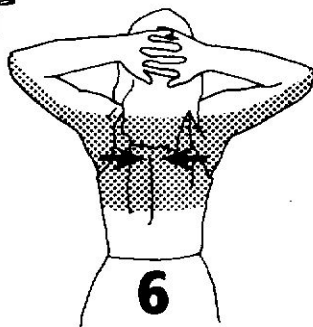
3
Vsak gleženj
zavrtite 10-15 krat.
(stran 71)



4
10 sekund,
(stran 46)



5
5 sekund,
2-krat,
(stran 46)



6
5 sekund,
2-krat,
(stran 28)



7
3-5 sekund,
na vsako stran,
(stran 46)



8
10 sekund,
z vsako roko,
(stran 44)



9
15 sekund,
z vsako roko,
(stran 43)



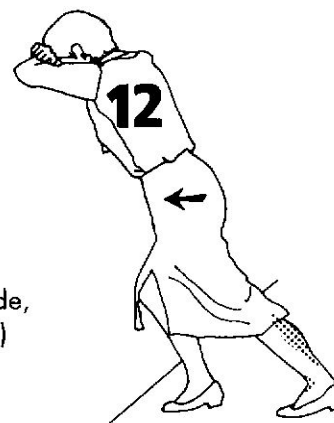
10

10-12
na vsako stran,
(stran 81)



11

3-4 sekunde,
(stran 71)



12

15-30 sekund,
z vsako nogo
(stran 71)