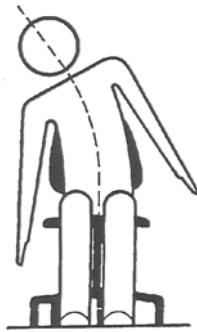


ביצוע תרגילים במשרד

מתיחות לצד

הנמיכו את הכתף השמאלית, נסו להגיע עם כף היד לרצפה. חיזרו למצב זקוף. בצעו את המתיחה גם בצד ימין.



כפיפת הגב

אחזו בשוק השמאלית והרימו את הרגל מהרצפה. התכופפו קדימה (קימור הגב) ונסו להגיע עם האף אל הברך. בצעו את התנועות גם ברגל ימין.



כפיפה ומתיחת הקרסול

הרימו את רגל ימין ישרה מהרצפה. כופפו את הקרסול (אצבעות כלפי מעלה), ומיתחו את האצבעות כלפי הרצפה, לסירוגין. חיזרו על התנועות גם ברגל שמאל.



הרמת רגל

שבו בקידמת הכיסא כך שגבכם לא יגע במשענת הגב. הניחו את כף רגל שמאל שטוחה על הרצפה. הרימו את הרגל כשהיא ישרה, כ-10 ס"מ מעל לרצפה. החזיקו אותה מוגבהת לזמן מה והחזירו את הרגל לרצפה. חיזרו על התנועות גם ברגל ימין.



עבודתם של הרבה עובדי משרד כרוכה בישיבה, ו/או בעמידה לפרקי זמן ארוכים. עבודה בתנוחה אחת עלולה לגרום לכאבים ולמתח בשרירים.

ביצוע תרגילים גופניים ליד שולחן העבודה יכולים לשפר את המצב.

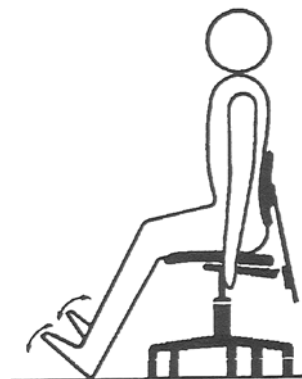
התמתחות לגובה

שלו את אצבעות הידיים והרימו את כפות הידיים למעלה. מיתחו וישרו את הזרועות מעל הראש. אל תכופפו את הגב לאחור. הקפידו לשמור על גב זקוף.



התכנסות, התמתחות

פסקו את הרגליים כשהקבים על הרצפה. סובבו את הכפות פנימה והחוצה לסירוגין.



סיבוב הכתפיים

סובבו את הכתפיים: הרימו את הכתפיים, מישכו לאחור, הרפו ונחו. בצעו את התנועות גם בכיוון ההפוך.

