

## VJEŽBANJE NA RADNOM MJESTU Mario Valentić

### ISTEZANJE DESNE I LIJEVE STRANE VRATA



Sjednite na prednji dio stolca, istegnite kralježnicu prema gore. Desnom rukom polako povucite glavu udesno, a istodobno lijevo rame potisnite prema dolje. Ponovite vježbu na drugu stranu. Zadržite se u svakom položaju 30 sekundi.

### ZASUCI LIJEVO-DESNO



Sjednite na prednji dio stolca, istegnite kralježnicu prema gore. Dlanove postavite na zatiļjak i uz izdah zasucite trup udesno. Ponovite to u suprotnom smjeru.

### PREGIB



Sjednite na prednji dio stolca, istegnite kralježnicu prema gore. Dlanove postavite na zatiļjak i uz izdah napravite preġib trupa (kralježnica u slovo "C") stiskajući pupak prema kralježnici. Uz udah vratite se u početni položaj.

### ISPRUŽI STOPALA



Sjednite na prednji dio stolca, istegnite kralježnicu prema gore. Rukama se držite za rubove stolca i opružite lijevu potkoljenu držeći leđa uspravno. Uz udah potpuno ispružite stopalo, a uz izdah zategnite ga prema sebi. Ponovite to s drugom nogom.

### ČUČNJEVI



Stanite iza stolca raširenih nogu, malo šire od širine kukova, i uhvatite se za naslon. Uz udah spustite se u čučanj (natkoljenice paralelno s podom), a uz izdah vratite se u početni položaj. Leđa su cijelo vrijeme zategnuta. Tijekom spuštanja u čučanj prste u tenisici (cipeli) malo podižite.

### OTVORENI DLANOVI



Sjednite na prednji dio stolca, istegnite kralježnicu prema gore. Šake maksimalno otvorite i zadržite u tom položaju nekoliko sekundi.

### KRUŽENJE RUKAMA



Sjednite na prednji dio stolca, istegnite kralježnicu prema gore. Postavite dlanove na ramena te kružite (što veći krug) rukama naprijed i nazad.

### PRETKLON - NAKLON



Sjednite na prednji dio stolca, istegnite kralježnicu prema gore. Ispružite ruke iza sebe i uhvatite se za dlanove. Uz izdah spuštajte trup sve dok glava ne bude između koljena uz istodobno guranje ruku nazad gore. Uz udah se vratite u početni položaj.

### STRAŽNJI SKLEKOVI



Leđa okrenite prema stolcu, dlanove postavite na rub stolca, a stopala malo ispred. Ispružite ruke u laktovima te se uz udah spuštajte sve dok vam nadlaktice ne budu paralelne s podom. Uz izdah vratite se u početni položaj.



### OTKLONI



Sjednite na prednji dio stolca, istegnite kralježnicu prema gore. Dlanove postavite na zatiļjak i gurnite laktove nazad. Uz izdah napravite otklon trupa udesno i pritom ne mijenjate položaj gornjeg dijela tijela. Uz udah se vratite u početni položaj pa ponovite otklon ulijevo.

