**VAJE ZA RAZGIBAVANJE OB DELOVNI MIZI**

**1.** Obvarujem svoje oči. Pogledam stran od zaslona. Oči spočijem na prijetni sliki ali osebi (mami, oči,…)

**2.** Z rokami se nasloniš na koleno. Najdeš udoben položaj, v katerem prijetno razbremeniš hrbtenico.

Zadržiš 20 – 30 sekund.



Pripravila: Andreja

**3.** Razbremeni hrbtenico, ki je med sedenjem obremenjena. Stoj na celih stopalih, roke daj v boke, pokrči kolena in stoj na miru.

**4.** Dvigni se na prste kolikor visoko se lahko in se potem počasi spuščaj nazaj/navzdol. Vajo večkrat ponovi.

**5.** Ramena potisni nazaj, da se lopatici približata. Drži ravno iztegnjene roke pred seboj, dokler zmoreš.

**6.** Naredi izpadni korak in aktiviraj zadnjične mišice. Potisni boke naprej in vztrajaj nekaj časa v tem položaju.

**7.** Popij kozarec vode in vse vaje ponovi še najmanj trikrat. Pripravljen/a si, da se usedeš nazaj k računalniku ali knjigi.

