

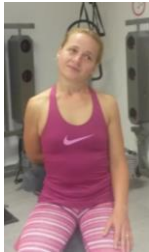
## Ustavi se, vstani in se gibaj

- Ustati in hoditi naokrog je najboljša vaja, da si zagotovimo kratek odmor od sedenja, koncentracije in uporabe mišič rok in dlani. Priporočeno je, da to naredimo vsakih 20 – 30 minut.
- Priporočeno je, da smo vsako uro 10 minut vstran od računalnika.
- Redno menjuj držo in tako daj mišičam možnost, da se odpočijejo.

## P-R-E-T-E-G-N-I se in preveri!

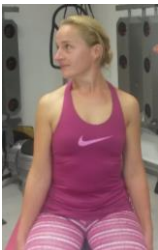
- Naredi nekaj teh vaj nekajkrat dnevno.
- Bodi sproščen in jih izvajaj nežno.
- Zadrži raztezanje in ponavljaj, kot je označeno.
- Ne pretiravaj z raztezanjem, da ne pride do pre-raztezanja.
- Nehaj z vajami, ko čutiš nelagodje.
- Ne pozabi narediti obe strani.

### Vaja 1: Vrtenje glave



- Brado drži navznoter, nežno spusti ušesa do ramen, zadrži 10 sekund.
- Zavrti glavo na drugo stran in nekajkrat ponovi vajo.
- Bodi pozoren, da vratu ne iztegneš preveč.

### Vaja 2: Obračanje glave



- Obrni glavo tako, da gledaš preko levega ramena in drži 10 sekund.
- Obrni glavo na drugo stran in ponovi.
- Vajo ponavi nekajkrat.

### Vaja 3: Naklon brade (kimanje)



- Iztegni glavo in poravnaj vrat.
- Potegni brado navznoter in navzgor, tako, da narediš dvojni podbradek.
- Predstavljalj si, da te vleče vrvica navzgor in kimaš.
- Zadrži za 10 sekund in ponovi nekajkrat.

## Preveri držo ramen

- Sprostí ramena in si spočij roki v naročju. Prepogni komolce za ne več kot 90 stopinj in preveri višino prstov z višino delovne površine.
- Če je vaša delovna površina (miza, tipkovnica) višja od vaših rok, lahko da nagibate vaše ramena po nepotrebnem.
- V tem primeru si dvignite višino vašega stola ali znižajte višina vaše mize in poskusite sprostiti ramena medtem, ko delate.

### Vaja 4: Raztezanje dlani in rok



- Prepleti prste, jih obrni navzven in poravnaj roki pred sabo.
- Zadrži 10 sekund.
- Vajo nekajkrat ponovi.

### Vaja 5: Raztezanje zapestja



- Iztegni roko predse in pokrči dlan za 90°. Z drugo roko si nežno potiskaj dlan nazaj.
- Zadrži 10 sekund, nato raztečaj dlan nazaj in zadrži 10 sekund.
- Vajo ponovi z drugo roko.

## Preveri držo rok in zapestja

- Drži prste sproščeno čez tipkovnico
- Drži komolec v višini tipkovnice. To lahko pomeni, da si boste morali prilagoditi višino mize ali stola.
- Ne odpočivajte zapestja na mizi ali tipkovnici. Sprostite roki ob telo.

### Vaja 6: Raztezanje hrbta

- Prekrižajte prste, obrnite dlani ter jih dvignite nad glavo.
- Iztegnjeni roki nato počasi nagnite na eno in drugo stran.
- Vajo nekajkrat ponovite.



## Vaja 7: Uklanjanje hrbta



- Vstani.
- Primi se za spodnji del hrbta in se nežno nagni nazaj.
- Zadrži 5 – 10 sekund.
- Ponovi po potrebi.

## Vaja 8: Raztezanje prstnih mišic



- Obe roki dvigni na višino ramen in prepogni komolca.
- Obe roki počasi potisni nazaj, tako da se lopatici približata ena drugi.
- Nekajkrat ponovi.

## Vaja 9: Dviganje pete in prstov



- Vstani.
- Po potrebi se drži stola za ravnovesje in izmenjajoče dviguj prste in peto.
- Ponovi nekajkrat.

## Preveri podporo hrbta

- Usedi se čisto nazaj na svoj stol – če rabijo noge podporo, uporabi podpornik nog.
- Dobro si nastavi hrtišče stola, tako da je dobra opora hrbtenici.

## Preverjanje udobja nog

- Če se sedež stola zariva v zadnji del stegen, preveri ali sedeč ni previsok ali pa je nagnjen nazaj.
- Če je sedež previsok, spusti stol in mizo ali pa uporabi podlogo za noge za podporo nog.
- Preveri tudi nagib sedeža. Po potrebi ga poravnaj.