

VEŽBE ZA KANCELARIJU

U početku vežbe treba izvoditi 3-5 puta i postepeno povećavati broj ponavljanja za 1 put, dok ne dođete do 10 ponavljanja. Možete ponoviti više ciklusa sa međupauzama. U svakom položaju se zadržite 3 sekunde a zatim se odmorite 5 sekundi. Prilikom izvođenja pokreta udahnite na nos, a kod opuštanja izdahnite na usta.



1 | Uspravno sedite na stolici, stopala u širini kukova pod pravim uglom.



4 | Povucite bradu unazad (kao da želite napraviti podbradak). Zadržite i opustite se.



2 | Nagnite glavu u levu stranu (kao da želite uhom dotaknuti rame). Zadržite i vratite u početni položaj. Ponovite vežbu, ali glavu nagnite na desnu stranu.



5 | Ramena podižite prema gore, prema ušima, bez pokreta glave. Zadržite i opustite.



3 | Okrenite glavu na levu stranu i pokušajte da približite bradu levom ramenu. Vratite glavu u prvobitni položaj. Ponovite vežbu , ali glavu okrenite u desnu stranu.

7 | Istegnite lakat prema suprotnom ramenu, zadržite i opustite.



8 | Obuhvatite jednom šakom drugu šaku i ispruženu ruku istegnite iz ramena. Zadržite, opustite i ponovite s drugom rukom.



9 | Isprepleljajte prste na grudima, okrenite dlanove i istegnite ruke prema napred. Zadržite i vratite u početni položaj.



10 | Isprepleljajte prste na zatiljku, laktovi su opušteni.

11 | Raširite laktove (kao da želite da spojite lopatice). Zadržite i opustite.

DEEP RELIEF®

TRENUTNO SMANJUJE BOL
I DELUJE SATIMA



- bolovi u zglobovima
- bolovi u mišićima
- sportske povrede
- bolovi u ledjima
- reumatski bolovi

Preparat je namenjen za spajlašnju upotrebu, za odrasle i decu iznad 12 godina. Način upotrebe: naneti 1-4 cm gela u tankom sloju na bolno mesto i blagom masažom utrljati do potpunog upijanja u kožu. Ponoviti po potrebi najviše 3 puta dnevno u razmaku od najmanje 4 sata.

Pre upotrebe detaljno proučiti uputstvo! O indikacijama, merama opreza i neželjenim reakcijama na lek posavetujte se sa lekarom ili farmaceutom!



12

Laktovi su uz telo pod pravim uglom, raširite prste i zadržite.



13

Iz tog položaja stisnite šake.



14

Ispružite jednu ruku u visini ramena sa dlanom okrenutim prema gore. S drugom rukom istegnite dlan. Osetiće istezanje u gornjem delu podlaktice. Zadržite, opustite i ponovite s drugom rukom.



15

Ispružite jednu ruku u visini ramena s dlanom okrenutim prema gore. S drugom rukom istegnite prste. Osetiće istezanje u gornjem delu podlaktice. Zadržite, opustite i ponovite s drugom rukom.



16

Sedite uspravno na stolici, stopala su u širini kukova pod pravim uglom.



17

Ispružite nogu u kolenu, stopalo zategnjite prema glavi i zadržite.



18

Iz tog položaja stopalo ispružite, zadržite i isto ponovite s drugom nogom.



19

Sedite uspravno na stolici, stopala su u širini kukova pod pravim uglom.



20

Razmaknите noge, savijte telo prema napred i rukama dotaknite pod. Zadržite i vratite se u početni položaj.



21

Zarotirajte se u jednu stranu, uz dodatno istezanje laganim odgurivanjem ruke o koleno. Zadržite, vratite u početni položaj i istegnjite se u drugu stranu.



22

Stanite uspravno, stopala lagano razmaknute. Dlanove položite na donji deo leđa i telo lagano savijte unazad u visini struka. Kolena su ravna. Zadržite i lagano vratite u početni položaj.

SAVET! Preporučljivo je napraviti fizijatrijski pregled pre uključivanja u program vežbanja. Vežbajte u laganoj i tankoj odeći. Preporučuje se izvođenje vežbi pred ogledalom. Vežbajte umereno, polagano povećavajući broj ponavljanja, u zavisnosti od Vaše opšte kondicije i zdravstvenog stanja. Vežba ne sme biti bolna. Uključite vežbanje u svoj redovni dnevni raspored i uživajte u vežbanju!