



פעיל יותר בריא יותר

חיים פעילים ביום העבודה



משרד הבריאות

המחלקה הארצית לפיזיותרפיה פעילות לחיים בריאים יותר

"יותר פעיל יותר יעיל" - מידי שעה, חשוב לקום ולהתרענן ולבצע תרגילי מתיחה. ביצוע התרגילים יסייע להפגת מתחים ולשמירה על עירנות במשך יום העבודה.



4 מתיחה 15 שניות



3 מתיחה 10 שניות כל צד



2 מתיחה 15 שניות



1 מתיחה למשך 15 שניות



8 סיבוב כפות ידיים כלפי מטה



7 מתיחת שורש כף היד 10 שניות



6 מתיחת צוואר לכל צד 5 שניות



5 הרמה והורדת כתפיים x 5



12 ניעור הידיים 10 שניות



11 מתיחת כתפיים לאחר 10 שניות



10 סיבוב הגו לשני הצדדים



9 מתיחת ידיים לכל צד 5 שניות