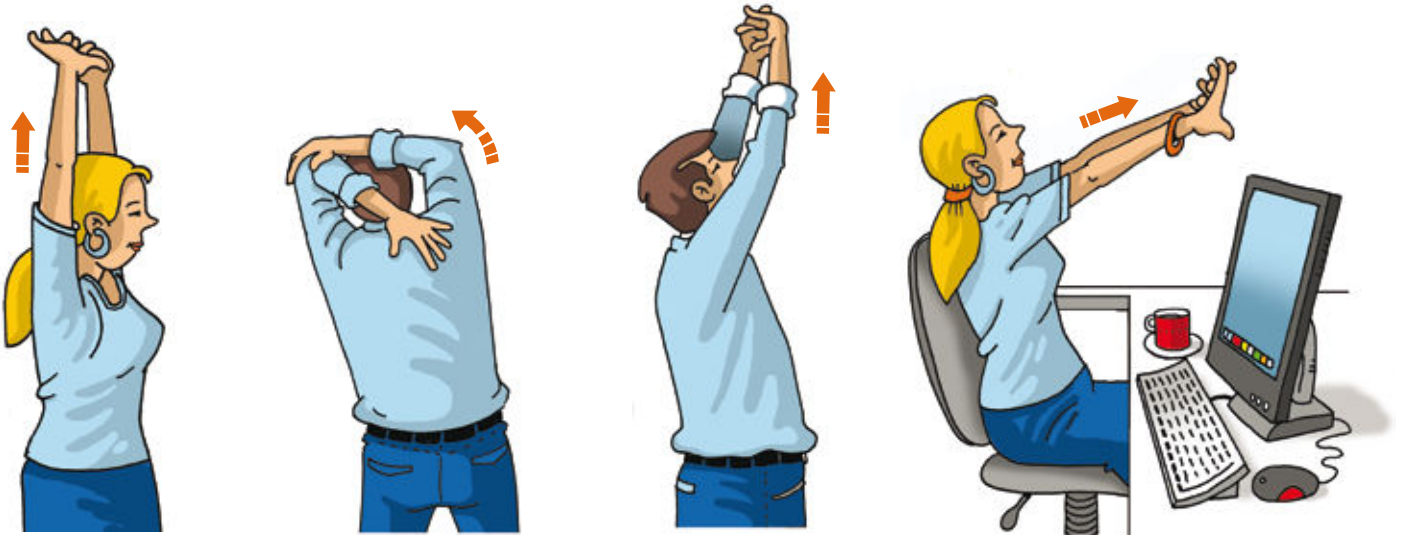


"יותר פעיל יותר יעיל" - מידי שעה, חשוב לקום ולהתרענן ולבצע תרגילי מתיחה. ביצוע התרגילים יסייע להפגת מתחים ולשמירה על עירנות במשך יום העבודה.

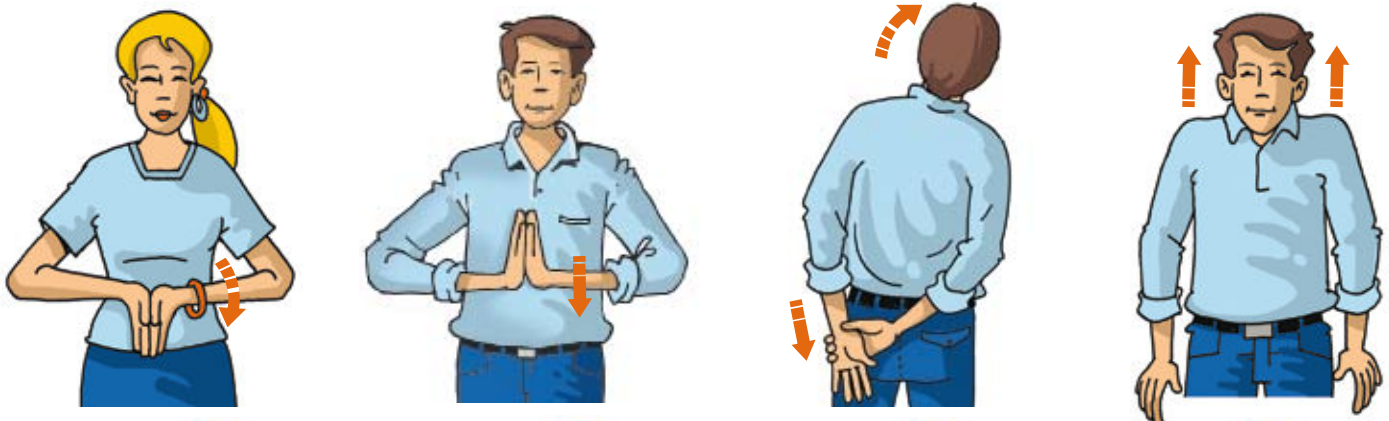


1 מתיחה למשך 15 שניות

2 מתיחה 15 שניות

3 מתיחה 10 שניות כל צד

4 מתיחה 15 שניות



5 הרמה והורדת כתפיים 5 x

6 מתיחת צוואר לכל צד 5 שניות

7 מתיחת שורש כף היד 10

8 סיבוב כפות ידיים כלפי מטה



9 מתיחת ידיים לכל צד 5

10 סיבוב הגו לשני הצדדים

11 מתיחת כתפיים לאחר 10 שניות

12 ניעור הידיים 10 שניות