

UTRUJENI?

POMANJKANJE KONCENTRACIJE?

Vzemite si čas za aktivni odmor!

Navodila za izvajanje aktivnega odmora:

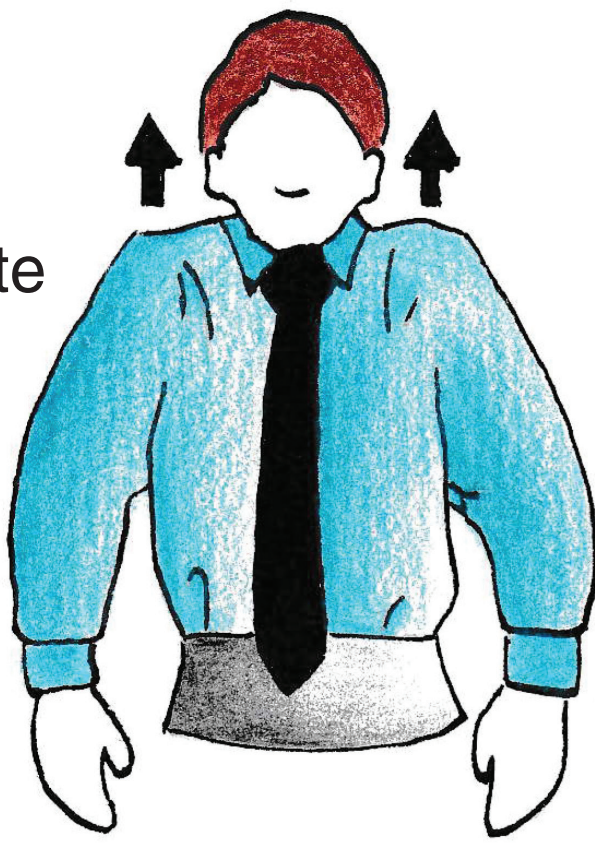
Priporočljivo je, da aktivni odmor traja najmanj 5 minut. Raztezne vaje izvajajte vsaj 10 sekund, pri gibalnih vajah pa naredite vsaj 10 ponovitev. Med vajami se osredotočite na dihanje.

Vaje opravljajte redno in z veseljem.

- 1**



Glavo sukajte v levo in v desno smer. Ramen ne dvigujte h glavi.
- 2**



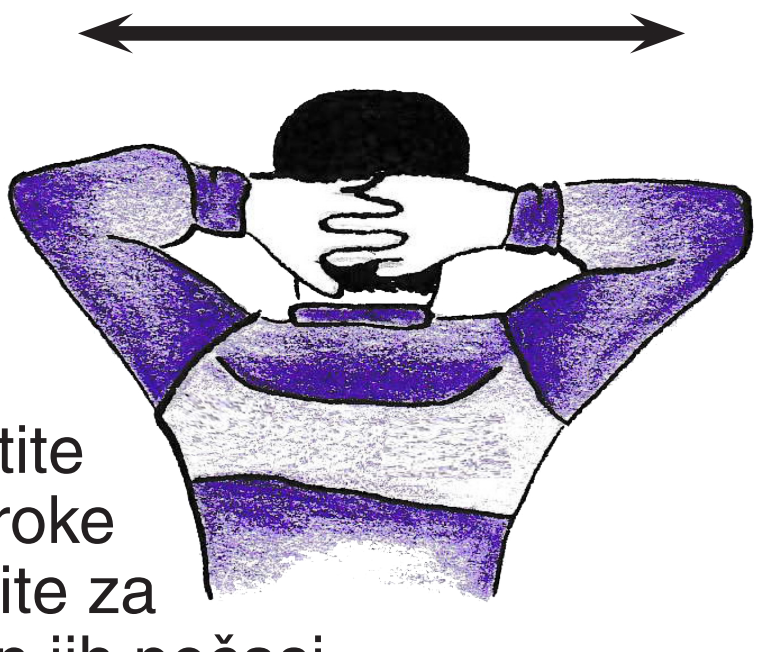
Skomigajte z rameni.
- 3**



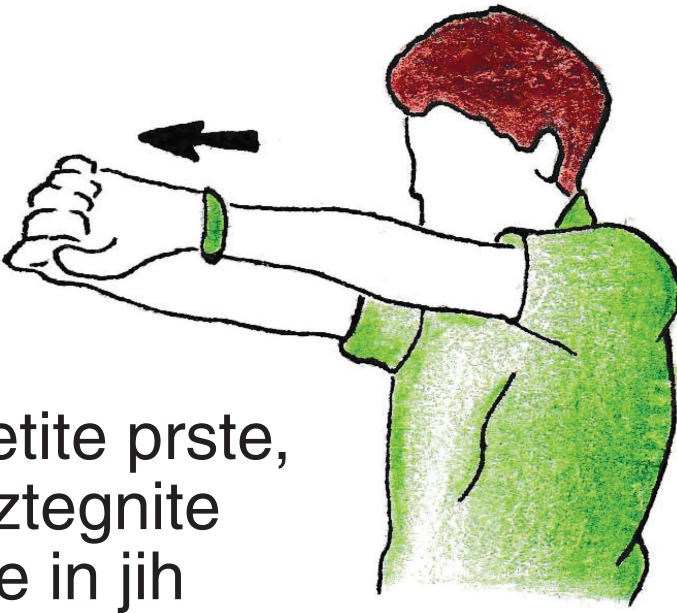
Prepletite prste na rokah in jih iztegnite visoko nad glavo.
- 4**



Dlan ene roke položite na komolec druge roke, potisnite komolec za glavo in raztezajte.
- 5**



Prepletite prste, roke postavite za glavo in jih počasi vlecite narazen.
- 6**



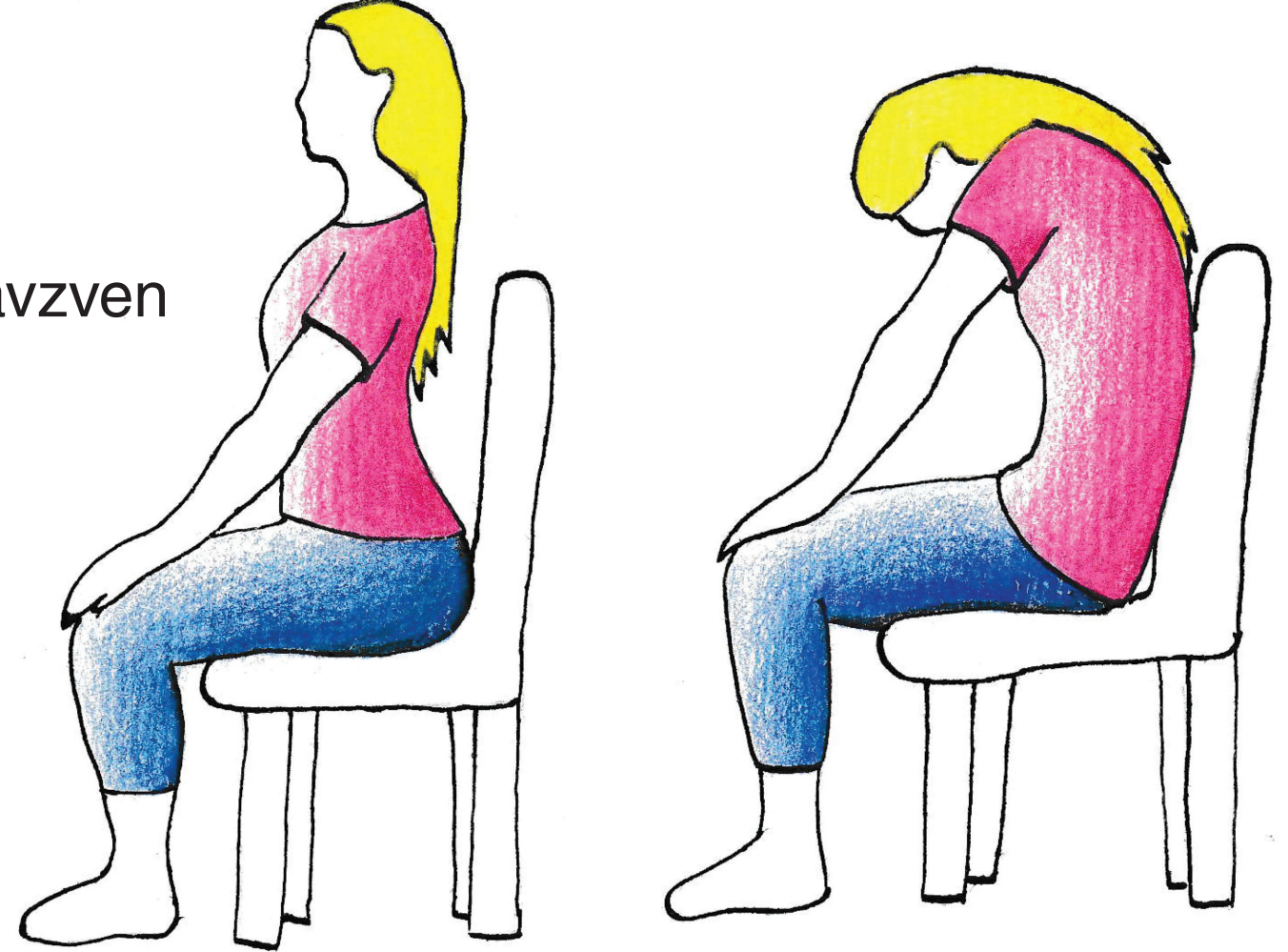
Prepletite prste, roke iztegnite predse in jih navzven raztezajte.
- 7**



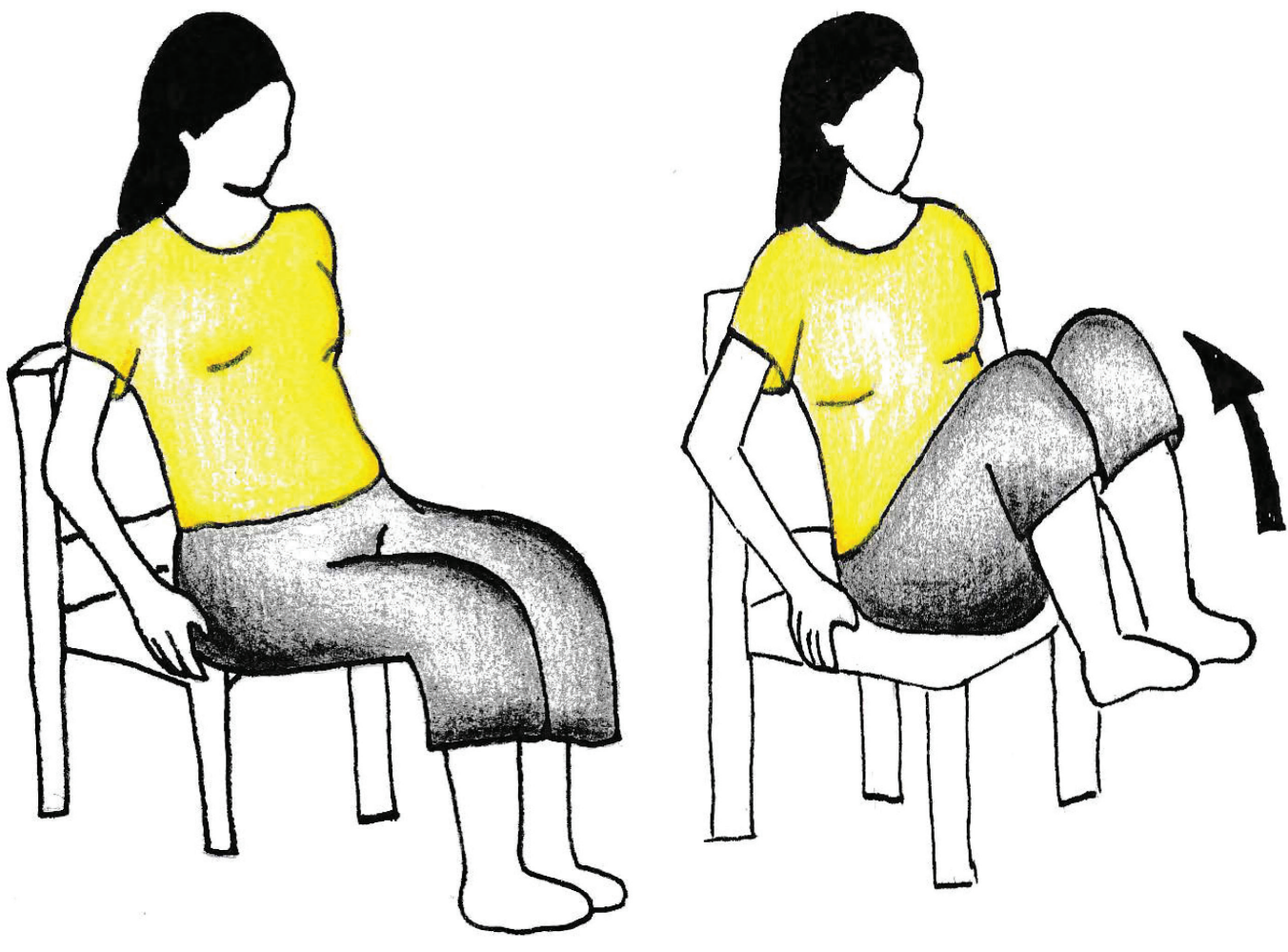
Prekrižano nogo podprite z rokami ter čim bolj sukajte telo v stran.
- 8**



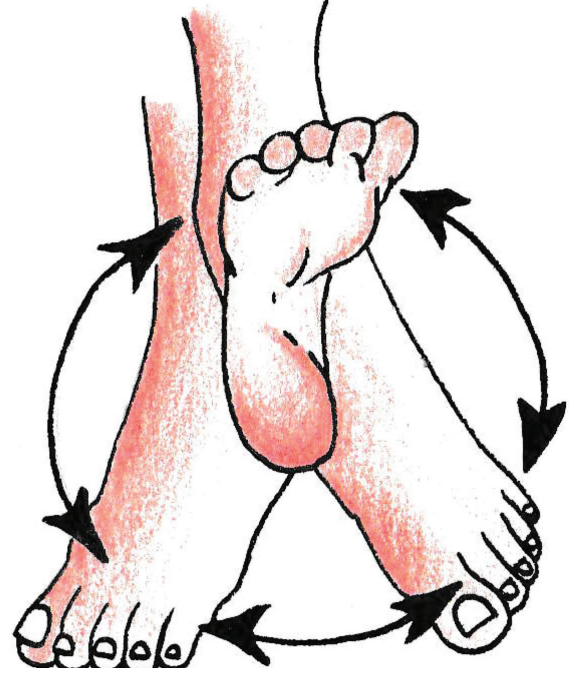
Z iztegnjeno hrbtenico se sklonite k nogam.
- 9**



Hrbet usločite navzven in navznoter.
- 10**



Kolena dvigujte k prsim.
- 11**



Gleženje vrtite v eno in v drugo smer.
- 12**



Z rokami v majhnih zamahih krožite v obe smeri.
- 13**



S stopali stopite v širino ramen, v počepu vzravnavajte hrbet. Kolena naj bodo nad stopali in usmerjena v isto smer kot stopala.
- 14**



V rahlem počepu, z vzravnanim trupom, izmenično dvigujte pete.
- 15**



Z eno roko se podprite ob nogo, drugo roko dvignite nad glavo in raztezajte stranski del telesa.
- 16**



Na stojni nogi najдите ravnotežje, drugo nogo dvignite do notranjega dela stegna. Stopala nikoli ne naslonite na koleno.
- 17**



V čepečem položaju poravnajte stopala s širino ramen, vzravnavajte vrat in z rokami objemite kolena.