

- V službo se odpravite peš, s kolesom ali drugim prevoznim sredstvom, ki zahteva telesno dejavnost.
- Čim več hodite (doma, v službi, na poti, v prostem času, uporabljajte stopnice namesto dvigala ...).
- Bodite redno telesno dejavni tudi zunaj delovnega okolja in časa (vsaj 30 minut zmerno intenzivne telesne dejavnosti na dan).



AKTIVNI ODMORI NA DELOVNEM MESTU

VRATNA HRBTENICA IN RAMENA



1
Upogib prsne hrbtenice in izteg v predročnje nato vzravna in izteg v vzročnje
Število ponovitev: 3-6



2
Potisk rok v opori zadaj ob steni
Število ponovitev: 8-12
Število nizov: 1-3
Premor: do 30 s



3
Potisk rame naprej s podlaktjo na steni
Število ponovitev: 1-3
Ena ponovitev: 15-30 s (v vsako stran)



4
Zasuk in predklon glave z oporo za sedalo stola
Število ponovitev: 1-3
Ena ponovitev: 15-30 s (v vsako stran)

ZAPESTJE IN KOMOLEC



1
Potisk dlani navzdol
Število ponovitev: 1-3
Ena ponovitev: 15-30 s



2
Izteg komolcev v opori čepno zadaj na mizi
Število ponovitev: 8-12
Število nizov: 1-3
Premor: do 30 s



3
Stisk v pest nato izteg prstov
Število ponovitev: 8-12
Število nizov: 1-3
Premor: do 30 s



4
Stresanje rok
Število ponovitev: 1-3
Ena ponovitev: 5-10 s (stresanje rok)

SPODNJI DEL HRBTA IN KOLK



1
Predklon k iztegnjeni nogi stoje
Število ponovitev: 1-3
Ena ponovitev: 15-30 s (z vsako nogo)



2
Predklon sede s spuščeni rokami
Število ponovitev: 1-3
Ena ponovitev: 5-10 s



3
Izmenični zasuki trupa iz opore spredaj na podlakteh na steni
Število ponovitev: 1-3
Ena ponovitev: 10-30 s
Premor: do 30 s



4
Potisk bokov naprej v izpadu s kolenom na stolu in hkratnim odklonom trupa
Število ponovitev: 1-3
Ena ponovitev: 15-30 s (v vsako stran)

KOLENO IN GLEŽENJ



1
Potisk bokov naprej v izpadu s pokrčenim/iztegnjenim kolenom
Število ponovitev: 1-3
Ena ponovitev: 15-30 s (z vsako nogo)



2
Poteg gležnja k zadnjici
Število ponovitev: 1-3
Ena ponovitev: 15-30 s (z vsako nogo)



3
Izpadni korak nazaj in vstran
Število ponovitev: 8-12
Število nizov: 1-3
Premor: do 30 s



4
Potisk ramen dol predklonjeno z oporo na mizi
Število ponovitev: 1-3
Ena ponovitev: 15-30 s
Premor: po potrebi

Več nasvetov najdete na www.pkmo.si

Projekt »Promocija aktivnosti za preprečevanje kostno-mišičnih obolenj in psihosocialnih tveganj pri delu«. Naložba financirata Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Republika Slovenija, Ministrstvo za delo, družino, socialne zadeve in enake možnosti. Projekt se izvaja v okviru Operativnega programa za izvajanje Evropske kohezijske politike v obdobju 2014-2020, v okviru 8. prednostne osi: »Spodbujanje zaposlovanja in transnacionalna mobilnost delovne sile«, 8.3. prednostne naložbe: »Aktivno in zdravo staranje«, 8.3.1. specifičnega cilja »Podaljševanje in izboljšanje delovne aktivnosti starejših, vključenih v ukrepe«.