OFİS EGZERSİZLERİ

(1 saat aralılarla gün içerisinde 5 dk nızı ayırınız..)

7)

Elleriniz aynı pozisyonda ve başınızın arkasında iken, dirseklerinizi arkaya doğru uzaklaştırarak 8 sn bekleyin.

11)

Bacağınızı yavaşça yukarı kaldırın. Ayak bileğinizi dairesel hareketlerle çevirin, ardından öne-arkaya doğru germe hareketi yaparak 10 sn bekleyin.

10)

Ayağınız yere temas halinde iken diziniz ile gövdenizi ters yönlerde gerilme hissedinceye kadar çevirin.

9)

Ellerinizi arkada çaprazlayarak, omuzlarınızı geriye doğru yaklaştırıp belinizi çukurlaştırarak 10 sn bekleyin.

8)

El ayanız yukarıda olacak şekilde, sırayla sağa- sola eğilerek 8 sn bekleyin.

6)

Parmaklarınızı içi içe geçirerek, el ayası karşıya bakacak şekilde dirsekler kırılmadan esneme yapın. 8 sn bekleyin.

5)

Dirseğinizi arkadan elinizle kavrayarak, ters yöne doğru germeye çalışın. Ardından karşı omuza doğru gerilme hissedinceye kadar önden yaklaştırıp, 8 sn bekleyin.

4)

Omuzlarınızı kulaklarınıza doğru kaldırın, 3 sn. bekleyin. Ardından dairesel hareketlerle öne ve arkaya 5 kez çevirmeye çalışın.

1)

Başınızı sırayla sağa ve sola doğru yavaş çevirip, 8 sn bekleyin.

2)

Kulaklarınızı her iki omuz bölgesine yavaşça yaklaştırarak, 8 sn bekleyin.

3)

Çenenizi öne doğru yaklaştırarak boyun arkasındaki kasları germeye çalışın, 8 sn bekleyin.