

מקבץ תרגילי חיזוק ומתיחה לעובדי מחשב



1
שלב ידך
ומתח זרועותיך
מעל לראש



2
הנח כפות ידך
על העורף ומתח
מרפקיך לאחור



3
הנח ידך על
ראשך והטה
לצד אחד,
הישאר במצב מתיחה
מספר שניות



4
סובב פלג גוף
עליון לאחור אחוז
במשענת והפנה
מבטך לאחור



5
ישר ידך לפנים
מתח אצבעותיך
כלפי מטה
העזר ביד שניה



6
הנח כפות ידך
על ירכך והפנה
מבטך הצידה



7
ישר רגלך לפנים
והנע את כר רגלך
והאצבעות לפנים
ולאחור



8
עצום עיניך
הנח כפות ידך
על העינים למשך
מספר שניות

ארגוטיים – מביאים בריאות לעסקים