

תרגילים למניעת פציעות בעבודה מול מחשב

להלן מספר תרגילים לסובלים מפציעות בשל עבודה מול מחשב. על מנת לוודא שהתרגילים הם הנכונים עבורך ועבור המקרה הספציפי שלך, רצוי ועדיף לקבוע פגישה. יש להתקשר למיכל לטלפון מספר 053-4244653. בהצלחה.

	<p><u>קירוב שכמות</u> סוג התרגיל: מתיחה/חיזוק תנוחה: ישיבה בקצה הכסא פעולה: קירוב השכמות לעמוד השדרה ומרפקים לאחור השהיה: 15-20 שניות חזרות: 3-5 פעמים</p>
	<p><u>מתיחת ידיים לאחור</u> סוג התרגיל: מתיחה תנוחה: ישיבה בקצה הכסא פעולה: לחבר ידיים מאחורי הגב ליישר את המרפקים ולהרחיק את הידיים מהגוף השהיה: 10-15 שניות חזרות: 3-5 פעמים. ניתן לחזור מספר פעמים במשך היום</p>
	<p><u>חיזוק שרירי הירך:</u> סוג התרגיל: חיזוק תנוחה: ישיבה בקצה הכיסא פעולה: ליישר ברך, למתוח אצבעות למעלה ולסובב את כף הרגל החוצה. השהיה: 5-10 שניות חזרות: 10</p>

