

קידום איכות ומצויינות במשרד הבריאות



משרד הבריאות
המחלקה לפיזיותרפיה

"יותר פעיל יותר יעיל" - מידי שעה, חשוב לקום ולהתרענן ולבצע תרגילי מתיחה. ביצוע התרגילים יסייע להפגת מתחים ולשמירה על עירנות במשך יום העבודה.



4 מתיחה
15 שניות



3 מתיחה
10 שניות כל צד



2 מתיחה
15 שניות



1 מתיחה למשך
15 שניות



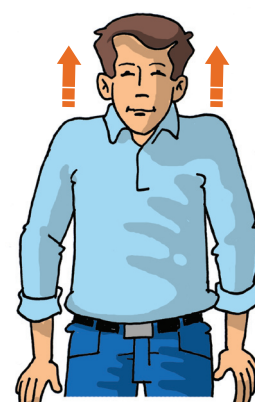
8 סיבוב כפות
ידיים כלפי מטה



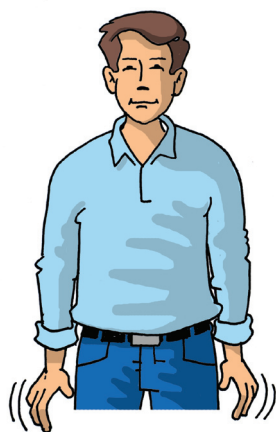
7 מתיחת שורש
כף היד 10



6 מתיחת צוואר
לכל צד 5 שניות



5 הרמה והורדת
כתפיים 5 x



12 ניעור הידיים
10 שניות



11 מתיחת כתפיים
לאחור 10 שניות



10 סיבוב הגו
לשני הצדדים



9 מתיחת ידיים
לכל צד 5