



# Svakodnevno 10 minutno tjelesno vježbanje



## A ZAUZIMANJE POLOŽAJA ZA VJEŽBANJE

- Zauzimanje prostora za nesmetano vježbanje unutar radnog mjesta
- Između svake vježbe potrebno je napraviti malu stanku (10 do 15 sekundi)

## B VJEŽBE ZA VRAT, RUKE I RAMENI POJAS

**1 ROTACIJA GLAVOM**  
U lijevu i desnu stranu – po 5 puta u svaku stranu (ukupno 10 ponavljanja)

**2 OTKLONI GLAVOM**  
Uhom do ramena, na jednu i drugu stranu (ukupno 6 do 8 ponavljanja)

**3 PRETKLON I ZAKLON GLAVOM**  
Naizmjenično pogled prema podu i prema stropu (ukupno 8 ponavljanja)

**4 KRUŽENJE RAMENIMA**  
Prema naprijed i prema natrag, ruke uz tijelo (ukupno 6 do 8 ponavljanja)

**5 KRUŽENJE ISPRUŽENIM RUKAMA PREMA NAPRIJED**  
Istovremeno (ukupno 6 do 8 ponavljanja)

**6 KRUŽENJE ISPRUŽENOM RUKOM UNAZAD**  
Jedna ruka ispružena iznad glave, a dlan druge na ramenu (ukupno 8 do 10 ponavljanja)

## C TRUP I RUKE

**7 OTKLONI TRUPOM**  
a) naizmjenični otklon u lijevo pa u desno, ruke kliču uz nogu  
b) naizmjenični otklon u lijevo pa u desno, jedna ruka iznad glave, a druga istovremeno na kuku (ukupno 8 do 12 ponavljanja)

**8 ZASUCI TRUPOM**  
Zamah rukama naizmjenično udesno i ulijevo, a pogled prati ruke (ukupno 8 do 12 ponavljanja)

**9 OTVARANJE DLANOVA I SPAJANJE LOPATICA**  
Istovremeno otvarati dlanove prema naprijed i spojati lopatice (ukupno 8 ponavljanja)

**10 KRUŽENJE KUKOVIMA**  
Udesno i ulijevo (ukupno 8 ponavljanja)

**11 „DOBRO JUTRO“**  
Spuštanje trupa u pretklon iz raskoračnog stava, dlanovi iza glave (ukupno 6 ponavljanja)

## D VJEŽBE ZA NOGE I ZDJELIČNI POJAS

**12 PODIZANJE NA PREDNJI DIO STOPALA**  
Stav sunožni, dlanovi su na struku (ukupno 8 do 12 ponavljanja)

**13 HODANJE NA PETAMA U MJESTU**  
(ukupno 20 ponavljanja)

**14 PODIZANJE KOLJENA**  
Naizmjenično i zadržavanje rukama (ukupno 6 do 8 ponavljanja)

**15 POLUČUČANJ DO SJEDA NA STOLICU**  
Noge su u širini ramena i izvodi se polučučanj do stolice, ali se ne sjeda (ukupno 8 do 12 ponavljanja)

**16 „ZIBANJE“ IZ RASKORAKA**  
U raskoračnom stavu osloniti se dlanovima na koljena i naizmjenično izvoditi „zibanje“ u lijevu i desnu stranu (ukupno 8 do 12 ponavljanja)

**17 ISKORAK S UZRUČENJEM**  
Naizmjenični iskorak s uzručenjem lijevom i desnom nogom (ukupno 6 ponavljanja)

**18 ODRŽAVANJE RAVNOTEŽE NA JEDNOJ NOZI**  
(po 15 sekundi na svakoj nozi)



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB  
+385 1 4863 267 / www.hzjz.hr