



רוצה להיות יותר יעיל? שמור על אורח חיים פעיל!

אורח חיים פעיל בשגרה משפיע ^{pg} על יום העבודה שלנו :

- משפר את הבריאות הכללית
- מוריד כאבי גב, צוואר וכתפיים
- מפחית העדרות מהעבודה
- עוזר בשיפור מצב הרוח ושביעות הרצון מהעבודה
- תורם לעליה ביצרנות וביעילות העבודה



שאל את הפיזיותרפיסט שלך, הוא בעל הידע.

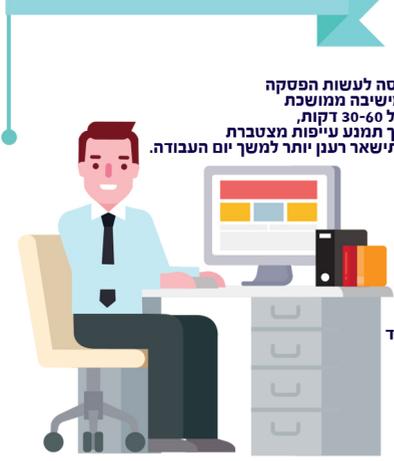


**כואב
לך?
פיזיו
תרפיה
הבחירה
הראשונה**

טיפים לשילוב אורח חיים פעיל ביום העבודה שלנו:

- במידה ואתם מגיעים לעבודה ברכב - חנו מעט יותר רחוק (כך תרוויחו עוד כמה דקות של הליכה).
- במידה ואתם מגיעים בתחבורה ציבורית - רדו תחנה אחת לפני או אחרי.
- עובדים בקומה גבוהה - התשמשו לפחות בחלק מהדרך במדרגות ולא במעלית.
- שתו מים מכוס - כך תצטרכו לקום לעיתים תכופות יותר על מנת למלא את הכוס.
- מקמו את המדפסת או הפקס במיקום אשר יכריח אתכם לקום ולאסוף את החומר.
- במקום לשלוח מייל לקולגה מהמשרד ממול - קומו ולכו לדבר איתו.
- במידה ואתם שותפים בישיבות ארוכות - הציעו לעשות חלק מהישיבות בעמידה (גם מלכת אנגליה עושה את זה!).
- במידה ואתם משוחחים זמן רב בטלפון - נצלו את זמן השיחה לתרגול.
- קימה מישיבה לעמידה - או עמידה על רגל אחת (לשיפור שיווי המשקל שלכם)
- נסו לקום מידי שעה לסיבוב הליכה יזום.

פעילות במשרד



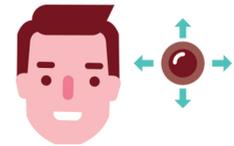
נסה לעשות הפסקה מישיבה ממושכת כל 30-60 דקות, כך תמנע עייפות מצטברת ותישאר רענן יותר למשך יום העבודה.

לנשום עמוק!



נשום 10 נשימות עמוקות. הכנס אוויר והוצא אותו לאט. השתדל למשך הנשיפה יהיה ארוך יותר מהנשיפה.

גם העיניים מתעייפות!



הנע אותן באיטיות לכל הצדדים וחזור בכל פעם למרכז. עצום אותן למשך 2 שניות ובצע במשך 30-60 שניות.

זרועות וצוואר!

אחוז את המרפק עם היד הנגדית והצמד אותו לגוף יד שתחוש מתיחה באזור הזרוע והכתף. החזק למשך 5-10 שניות וחזור 3-5 פעמים בכל צד



הזז את הראש הצידה, כך שתחוש מתיחה בשרירי הצוואר בצד הנגדי. ניתן גם לעזור עם היד להעמיק את המתיחה. החזק למשך 5-10 שניות וחזור 3-5 פעמים בכל צד



גוף ורגליים! בעמידה, שלב את הידיים, כך שהנך אחוז את המרפקים, הטה את הגוף לצד אחד עד שתחוש מתיחה בצידו הגו. החזק למשך 5-10 שניות וחזור 3-5 פעמים בכל צד



שלב את הידיים מאחורי הגו והרם מעלה כאשר הנך עומד זקוף. החזק למשך 5-10 שניות וחזור 3-5 פעמים.

העבר את רגל ימין מעל שמאל וסובב את פלג הגוף העליון והגו ימינה. תחוש מתיחת פיתול לאורך הגו. החזק למשך 5-10 שניות וחזור 3-5 פעמים בכל צד



הצמד את הברך לבטן כאשר היא כפופה והנך יושב זקוף. החזק למשך 5-10 שניות וחזור 3-5 פעמים בכל צד

