

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.



מתיחה
15 שניות 4



מתיחה
10 שניות כל צד 3



מתיחה
15 שניות 2



מתיחה למשך
15 שניות 1



סיבוב כפות
ידיים כלפי מטה 8



מתיחת שורש
כף היד 10 7



מתיחת צוואר
לכל צד 5 שניות 6



הרמה והורדת
כתפיים 5 x 5 5



ניעור הידיים
10 שניות 12



מתיחת כתפיים
לאחור 10 שניות 11



סיבוב הגו
לשני הצדדים 10 10



מתיחת ידיים
לכל צד 5 9