

קבלו 5 טיפים שמצילים את הגב והשפיות

בעבודה מול המחשב

-להדפיס ולשמור -

שבו על הכיסא בנוחות, הטו את הראש לצדדים, מתחו את הצוואר בעזרת היד לכיוון הכתף. סובבו את הראש לצדדים ובעזרת היד בצעו מתיחה נוספת של הצוואר.



שבו על הכיסא בלי להישען על המשענת, הניחו את הידיים מאחורי הגב ומתחו את הגב לאחור להקשתה ולאחר מכן כפפו את הגב.



בעמידה או ישיבה, הניחו ידיים על המותניים וסובבו כתפים לפנים ולאחור.



עימדו בפיסוק קל, הניחו את הידיים מאחורי הגב ומתחו את הגב לאחור.



הקפידו על ישיבה נכונה מול המחשב עם תמיכה של כרית בשקע המותני. הקפידו על גובה כיסא ושולחן מתאים בלי ליצור כיפוף מוגבר בגב, בידיים או ברגלים. הקפידו לקום כל חצי שעה ולשחרר את הגב.



לטיפים נוספים חפשו אותנו בגוגל: