



**HeDiMe**  
VET



# TAKE CARE OF YOURSELF, EXCERCISE!

Gefördert durch



**Erasmus+**  
Schulbildung

*Take five minutes of your day and follow these steps.*



***Turn your head to the right to stretch your neck muscles and repeat the same action to the left.  
Tilt your head to the left and to the right.***



***Tilt your head forwards and backwards for 10 seconds to stretch and relax your muscles.***



***Stretch your arms and your back on both sides.  
Pull your shoulders forward.***



**HeDiMe**  
VET



# POSKRBI ZASE IN TELOVADI!

*Vzemi pet minut svojega dneva in sledi naslednjim korakom.*

Gefördert durch



**Erasmus+**  
Schulbildung



***Obrni glavo na desno, da raztegneš vratne mišice in ponovi vajo tudi na levo.  
Nagni glavo na levo in na desno.***



***Nagni glavo naprej in nazaj in ostani v tem položaju 10 sekund, da raztegneš in sprostiš mišice.***



***Iztegni roke in hrbet na obe strani.  
Iztegni ramena naprej.***



**HeDiMe**  
VET



# PREUZMI BRIGU ZA SEBE, VJEŽBAJ!

*Izdvoji pet minuta svakog dana kako bi pratio/la ove korake.*

Gefördert durch



**Erasmus+**  
Schulbildung



*Okreni glavu lijevo pa desno kako bi istegao mišiće vrata, ponovi to par puta.*



*Nagni glavu naprijed i nazad na 10 sekundi kako bi istegao/la i opustio/la mišiće glave.*



*Istegni ramena i leđa na obe strane , ponovi to 3 puta.*



**HeDiMe**  
VET



# KÜMMER DICH UM DICH SELBST, TRENIERE!

*Nehme dir Fünf minuten Zeit, um die folgenden Übungen zu machen.*

Gefördert durch



**Erasmus+**  
Schulbildung



***Drehe deinen Kopf nach links für 10 Sekunden, wieder hole diese Übung in die entgegengesetzte richtung.***

***Dehen dein Nacken nach links und nach rechts.***



***Beuge dein kopf nach vorne und nach hinten, fur 10 sekunden, um dein Nacken zu dehnen.***



***Streke deine Arme und dein Rücken zu beiden Seiten.  
Ziehe dein Schultern nach vorne.***



**HeDiMe**  
VET



# TA VARE PÅ DEG SELV, TREN!

*Ta fem minutter ut av dagen din og følg disse instruksjonene*

Gefördert durch



**Erasmus+**  
Schulbildung



*Snu hodet mot siden for å strekke nakkemusklene, repeter til den andre siden  
Tilt hodet mot høyre og venstre.*



*Tipp hodet forover og bakover for 10 sekunder for å strekke nakke og hals musklene*



*Strekk armene over hodet for å strekke siden.  
Strekk armene forover for å strekke de øverste ryggmusklene.*



**HeDiMe**  
VET



# TAKE CARE OF YOURSELF, EXCERISE!

**People** who spend a lot of time behind **computers**, tend to have back problems. It is a good idea to **excerise** whenever you can. We created some exercises to **keep you healthy.**



Gefördert durch



Erasmus+  
Schulbildung