**Fizička aktivnost na radnom mestu**

Veliki broj poslova koji zahteva sedeći položaj dovodi do opterećenja mišića vrata, ramena i ruku i pri dugotrajnom naprezanju može doći do ozbiljnih posledica.

Kao rezultat pojave prevelike napetosti mišića i ukočenosti zglobova dolazi do umora i iscrpljenosti, problema sa očima, glavobolje, teškoća sa cirkulacijom i koncentracijom. Redovne vežbe istezanja i opuštanja mogu umnogome doprineti prevenciji pomenutih tegoba.

Opis vežbi pogodnih za rad na radnom mestu mogu se preuzeti na sledećoj adresi:

- [Tekst „Vežbe na radnom mestu“](http://www.izjzv.org.rs/Edukativna_Sredstva/TEME/Fizicka%20aktivnost/4.%20Fizicka%20aktivnost%20na%20radnom%20mestu/Preuzimanje%20edukativnih%20sredstava/Vezbe_na_radnom_mestu.pdf)