



Too peopesad kokku, hoides käed randmetest lähestikku. Vii peopesad keha lähedalt aeglaselt allapoole. Venita randmeid.



Võta harkseis, too käed rindkere kõrgusele ning pööra ennast paremale ja vasakule.



Too käsi eest rindkerele, võta vastaskäega küünarliigesest ja tõmba kätt rindkere poole. Venita õlga.

Hoogu juurde!

Võimlemisharjutused töökohal ja puhkehetkel



Toetu ühele jalale ning vii teine jalg ettepoole. Kummarda puusast ette, püüdes hoida selga sirge.



Harkseis, vii käed selja taha ja suru õlad alla. Venita rindkeret.



Seistes too jalg tagant risti ja vii sama poole käsi üles. Võta vastaskäega randmest, venita külg pikaks ning kalluta. Venita külge.



Seiske kolleegiga teineteisest veidi eemal. Toetage peopesad vastakuti ja kandke raskus ettepoole. Kasutades oma kehakaalu, kandke raskus kordamööda käelt käele, liigutades ülakeha võimalikult palju.



Seistes ühel jalal, kõverda teine jalg, haara põlast ja tõmba kanda tuharale lähemale. Hoiu puus otse ja suru põlve tahapoole.



Tee kolleegile massaaži või kutsu võimalusel massöör ettevõttesse kohapeale.



Istudes lõdvesta keha ja toeta pea põlvedele. Kumera seljaga rulli ennast aeglaselt üles.



Istudes tõsta põlve ja too vastaskäe küünarliiges põlve juurde. Korda sama teise kehapoolega.



TÖÖINSPEKTSIOON



Europaga Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



www.tööelu.ee