

# Hoogu juurde!

## Võimlemisharjutused töökohal ja puhkehetkel



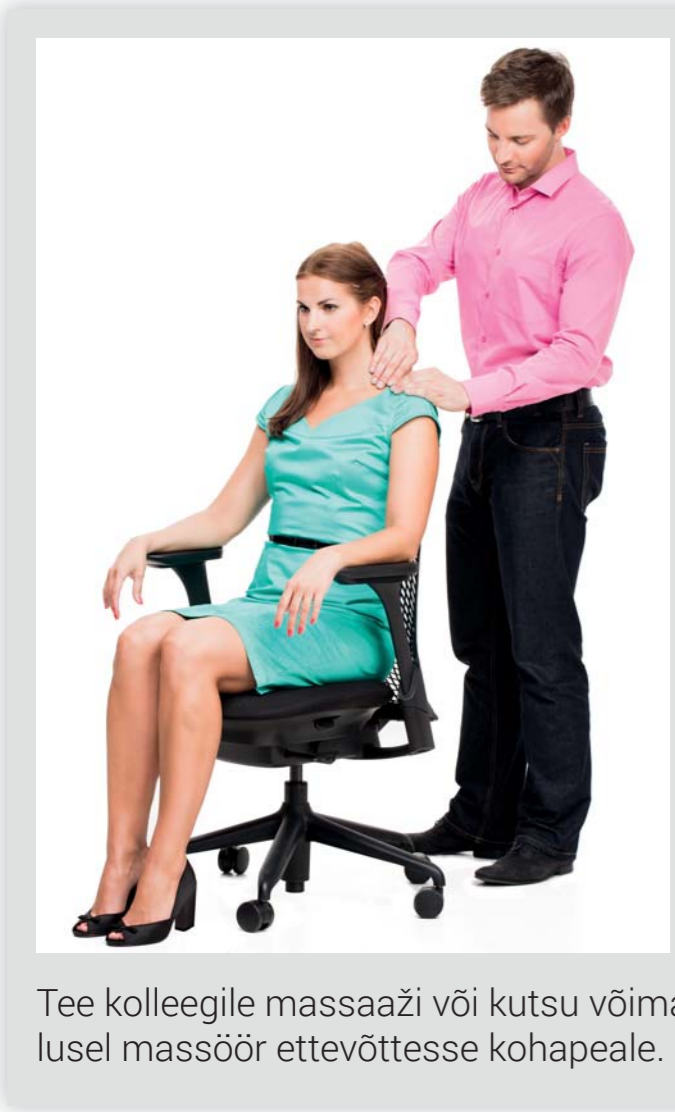
Seiske kolleegiga teineteisest veidi eemal. Toetage peopesad vastakuti ja kandke raskus ettepoole. Kasutades oma kehakaalu, kandke raskus kordamööda käelt käele, liigutades ülakeha võimalikult palju.



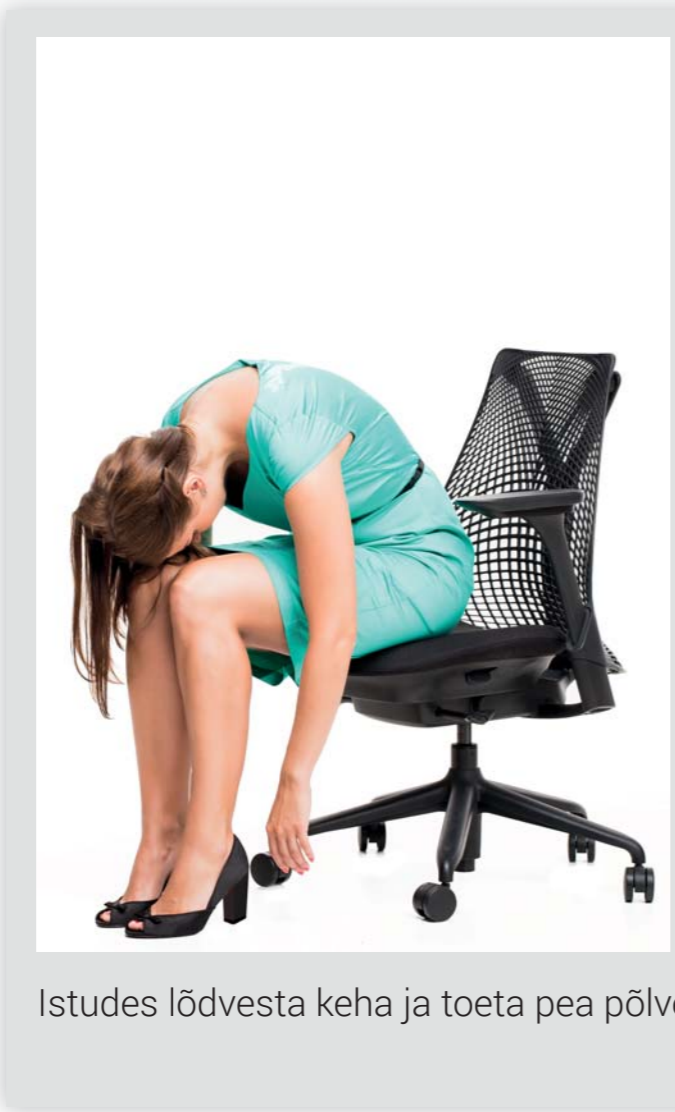
Too peopesad kokku, hoides käed randmetest lähestikku. Vii peopesad keha lähedalt aeglaselt allapoole. Venita randmeid.



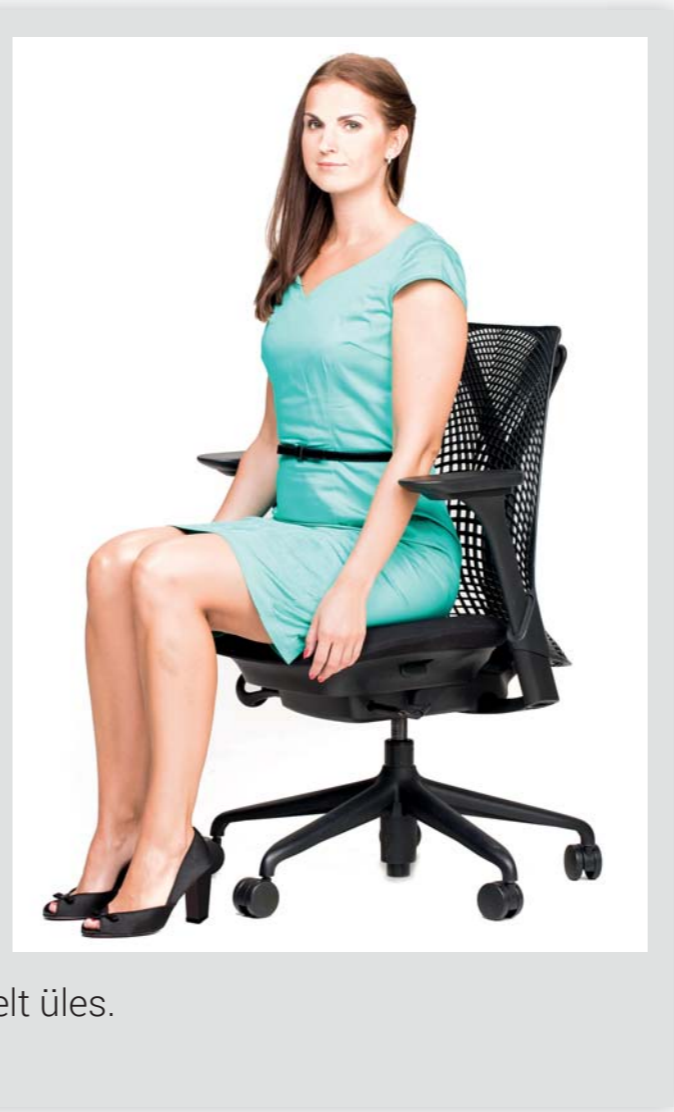
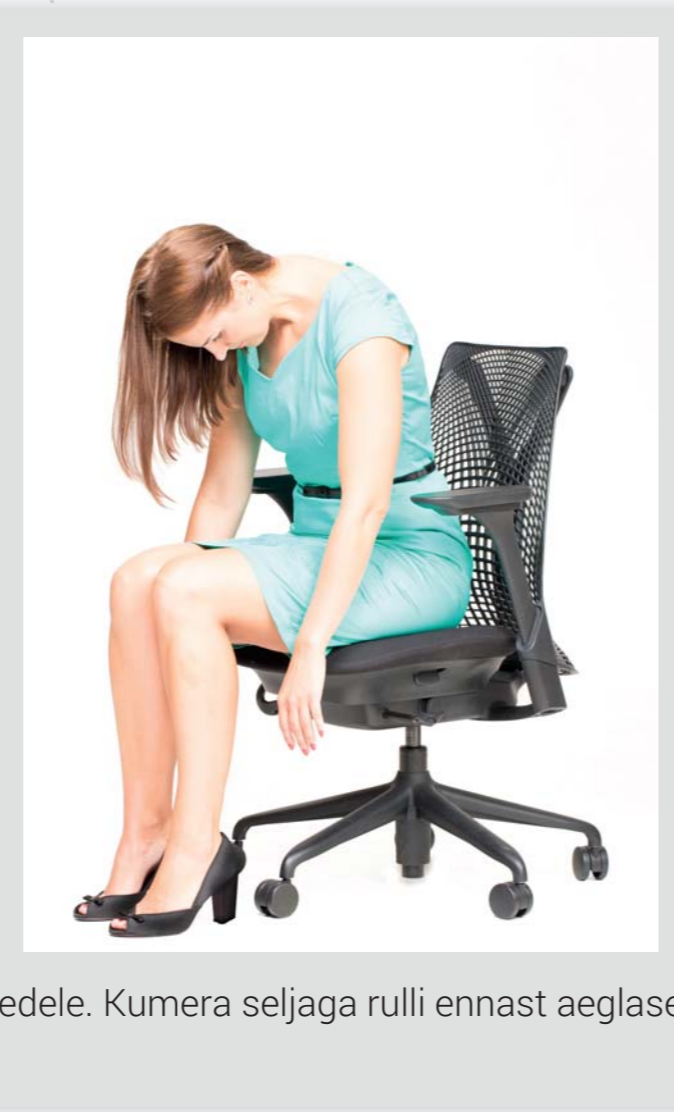
Too käsi eest rindkerele, võta vastaskäega küünarliigesest ja tõmba kätt rindkere poole. Venita õlga.



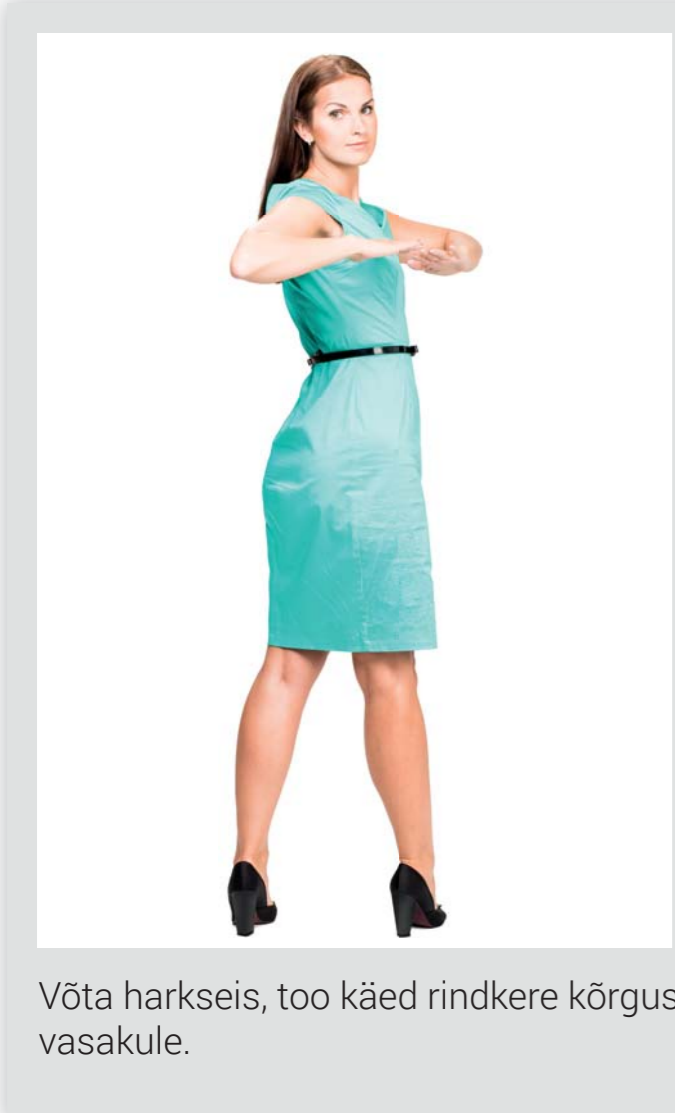
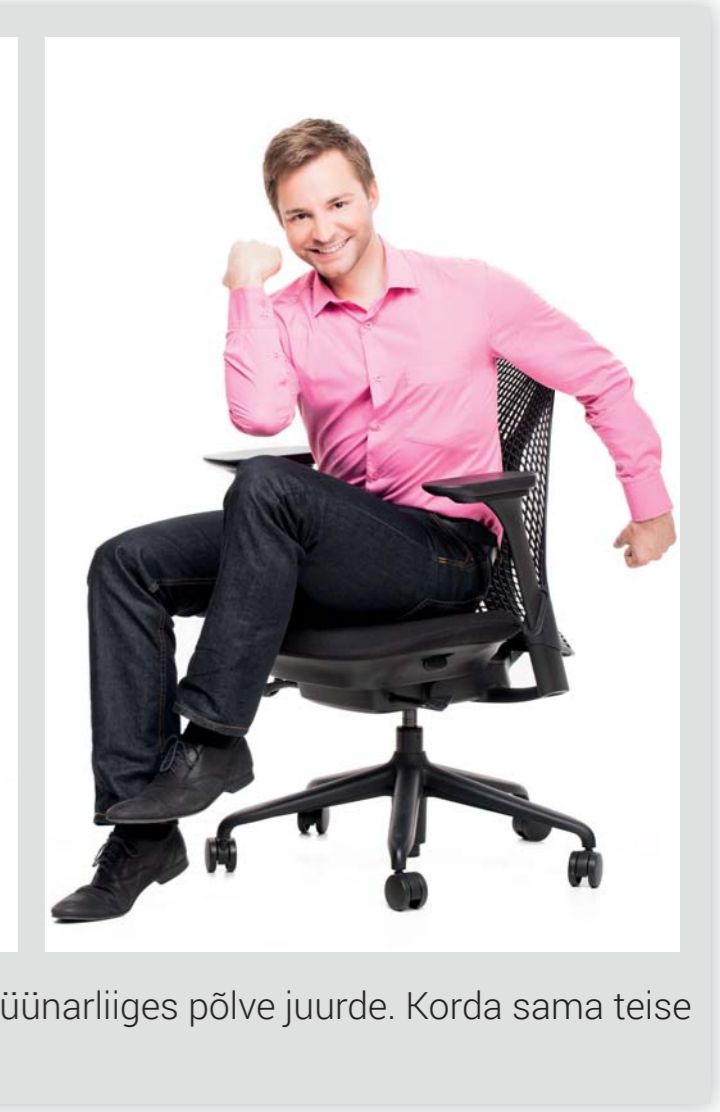
Tee kolleegile massaaži või kutsu võimalusel massöör ettevõttesse kohapeale.



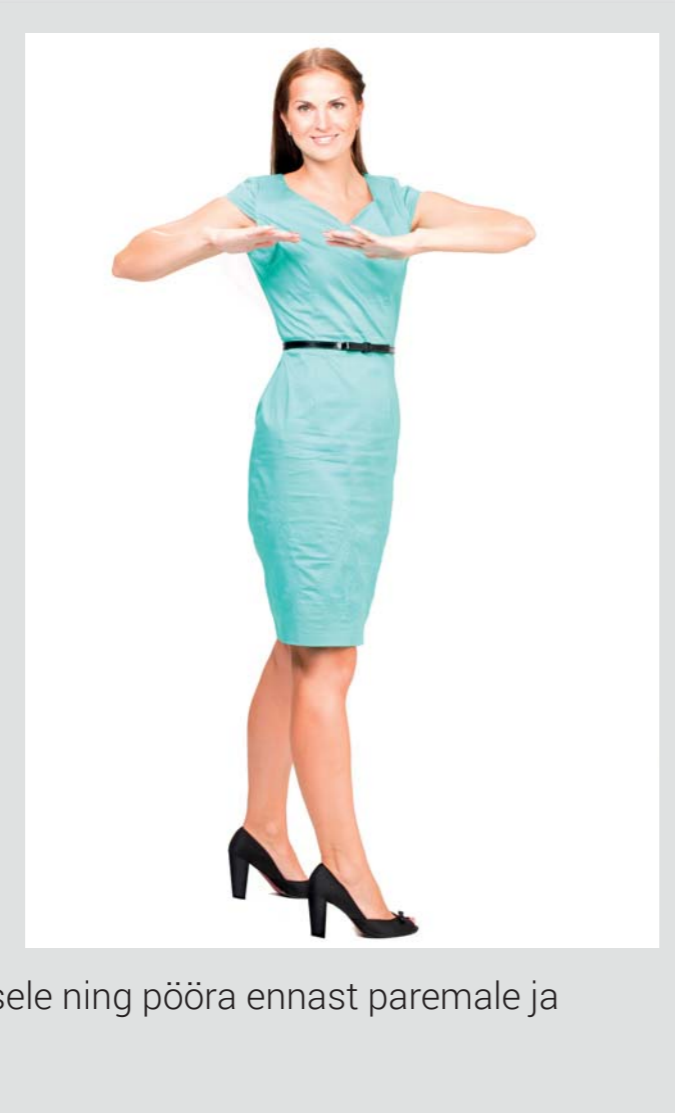
Istudes lõdvesta keha ja toeta pea põlvedele. Kumera seljaga rolli ennast aeglaselt üles.



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



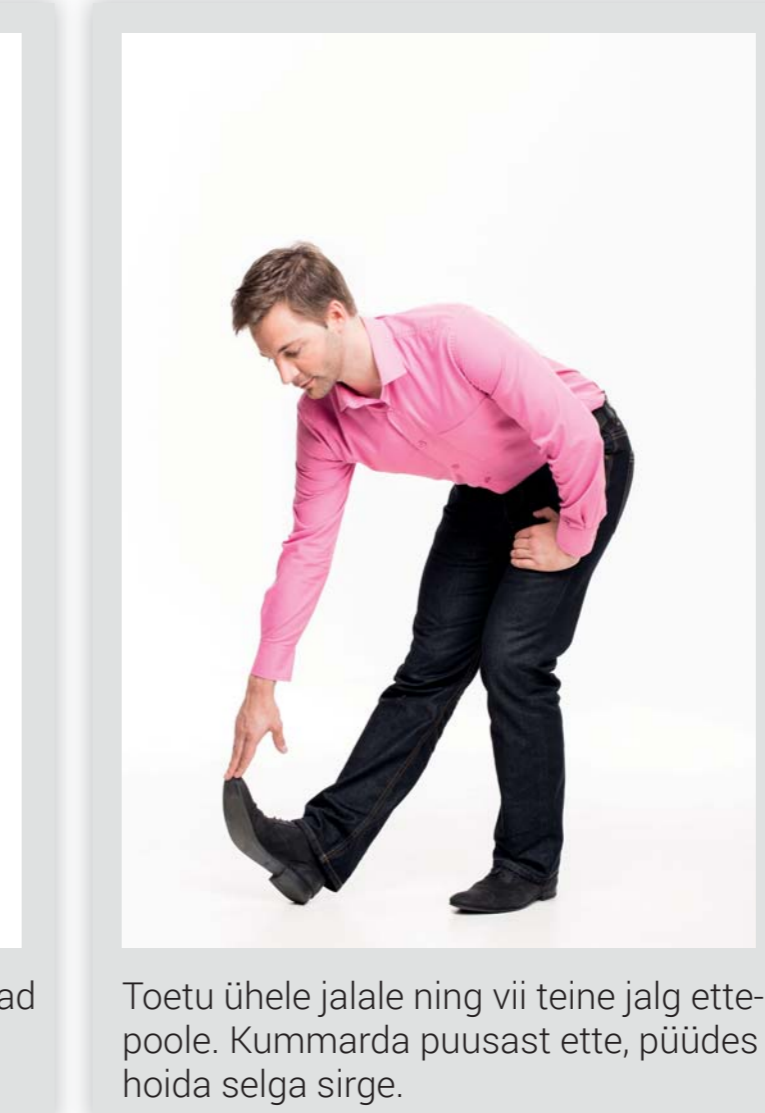
Võta harkseis, too käed rindkere kõrgusele ning pööra ennast paremale ja vasakule.



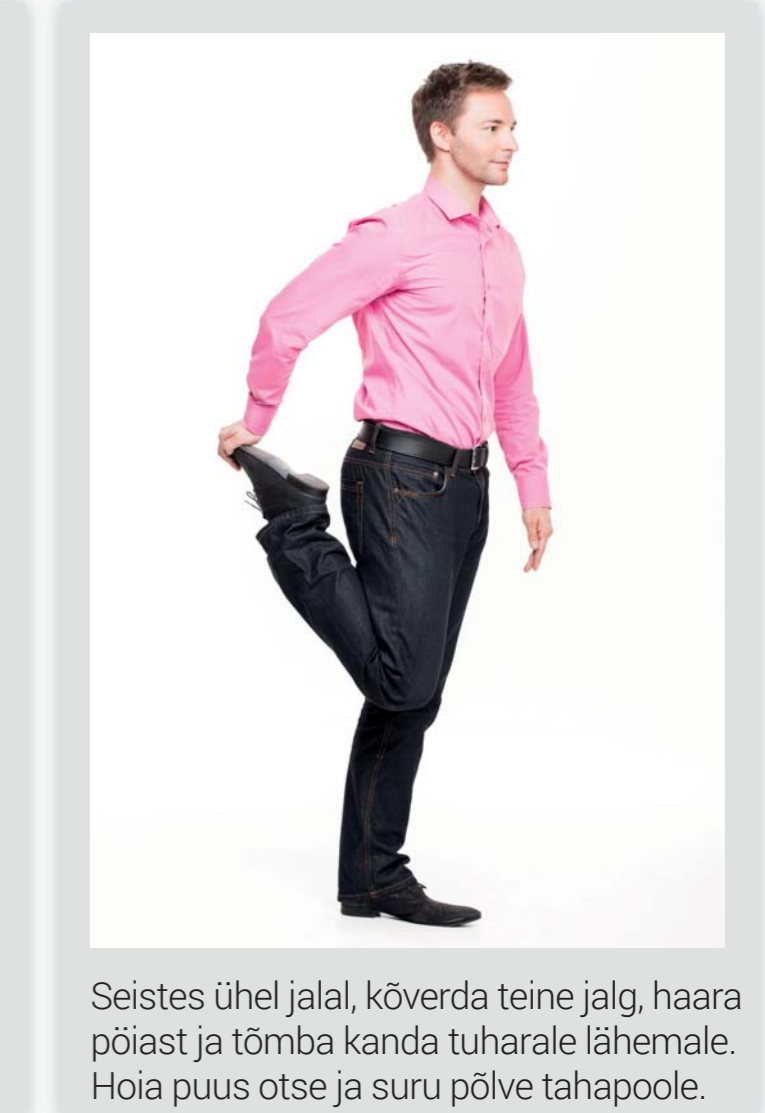
Seistes too jalg tagant risti ja vii sama poole käsi üles. Võta vastaskäega randmetest, venita külg pikaks ning kalluta. Venita külge.



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



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



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



TÖÖINSPEKTSIOON



Europa Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

TÖÖELU  
www.tööelu.ee

