



Возьмите в обе руки по грузу, согните и выпрямите руки.



Удерживайте положение в течение 20 секунд, отдохните, повторите снова. Упражнение проще выполнить, если опереться коленями о пол.



Мягко потяните кисть руки к себе другой рукой, чтобы ощутить приятное натяжение. Поменяйте руки.



С НОВЫМИ СИЛАМИ!

Гимнастика для тех, у кого сидячая работа



Поставьте ноги вместе. Сделайте шаг в сторону, затем вернитесь в исходное положение. Повторите то же самое в другую сторону.



Разведите руки в стороны и совершайте вытянутыми руками вращательные движения, описывая небольшие круги в быстром темпе.



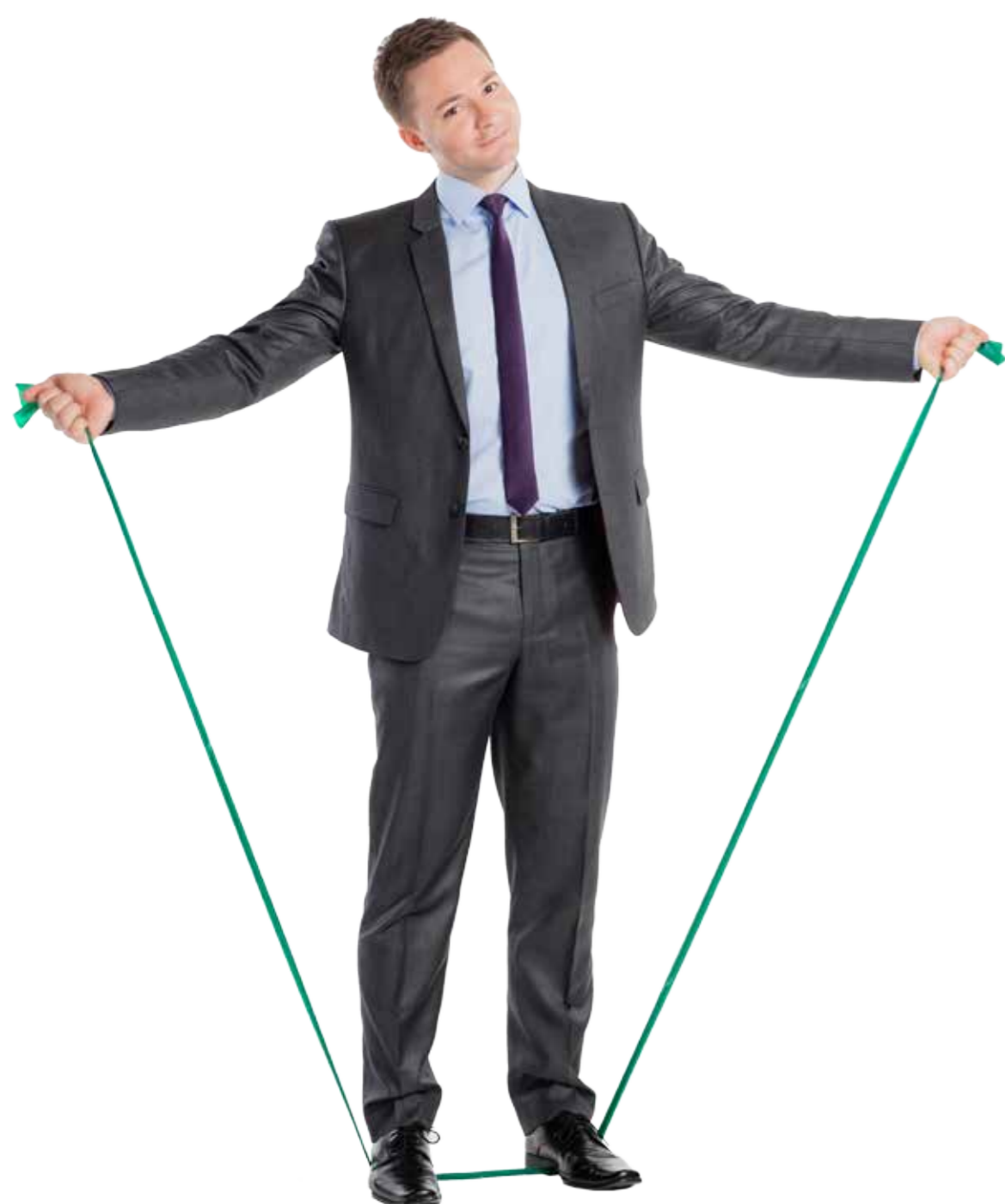
Поставьте ноги вместе, сделайте шаг вперед, согните обе ноги в коленях, вернитесь в исходное положение. Повторите, сменив ногу.



Наклоните голову в сторону, помогая себе рукой, при этом плечи удерживайте на месте. Повторите то же самое, но в другую сторону.



Попробуйте сцепить руки за спиной. Упражнение будет проще выполнить, если взять в руки шарф, платок и т.п. Повторите то же самое, но в другую сторону.



Резиновая лента — небольшое и недорогое приспособление, с помощью которого можно выполнить несколько упражнений. Разводите руки в стороны, вытягивайте вперед и т.п.



Наклонитесь в одну сторону, затем в другую.



Сядьте и поставьте стопы на пол. Используйте кресло без колесиков либо выполняйте упражнение у стены, поскольку кресло на колесиках может выехать из-под вас. Упритесь руками в подлокотники и приподнимитесь над креслом, опуститесь обратно, повторите снова.



TÖÖINSPEKTSIOON



Europea Liit
Euroopa Liit



Eesti tervikliku heaolu

TÖÖELU
www.tööelu.ee