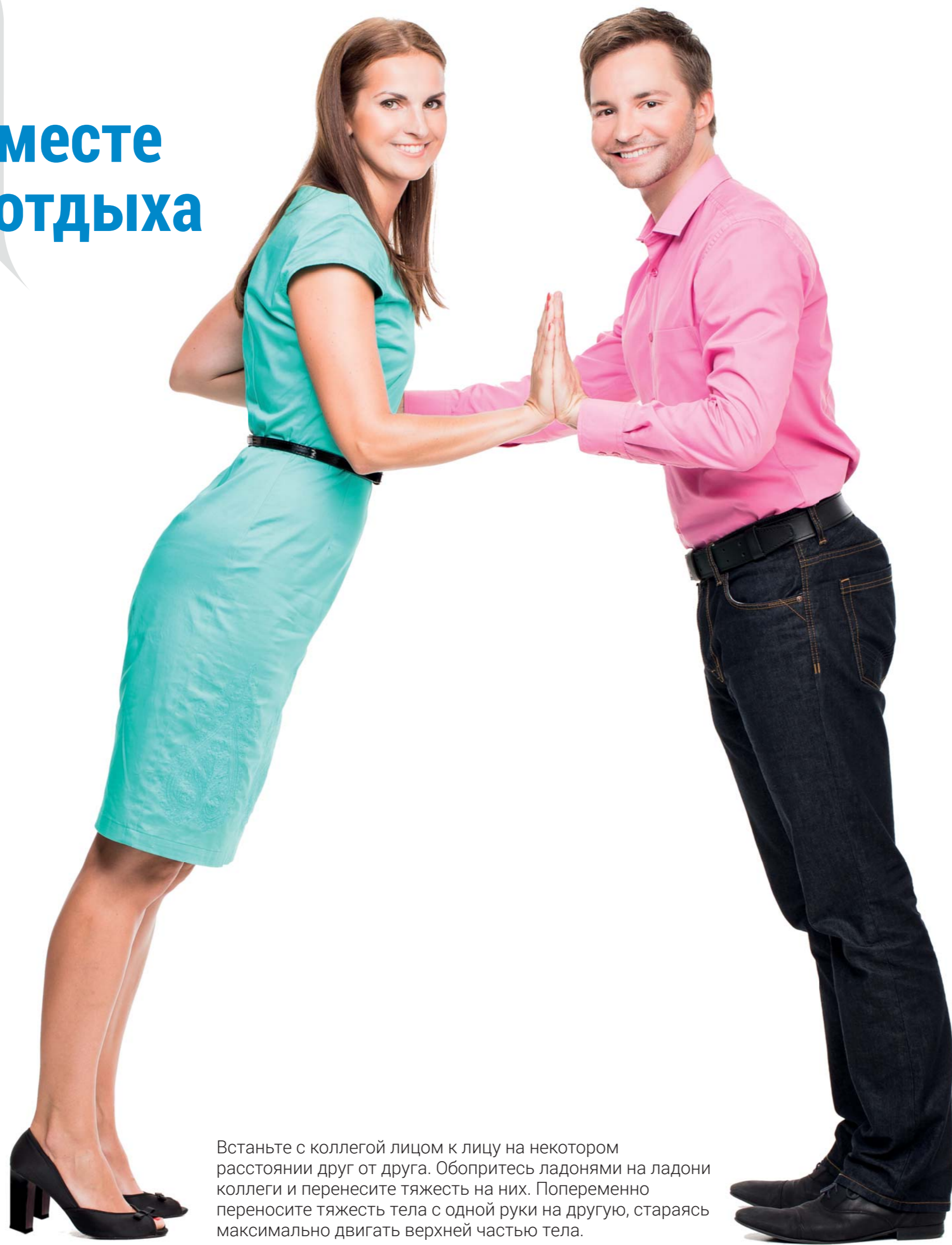
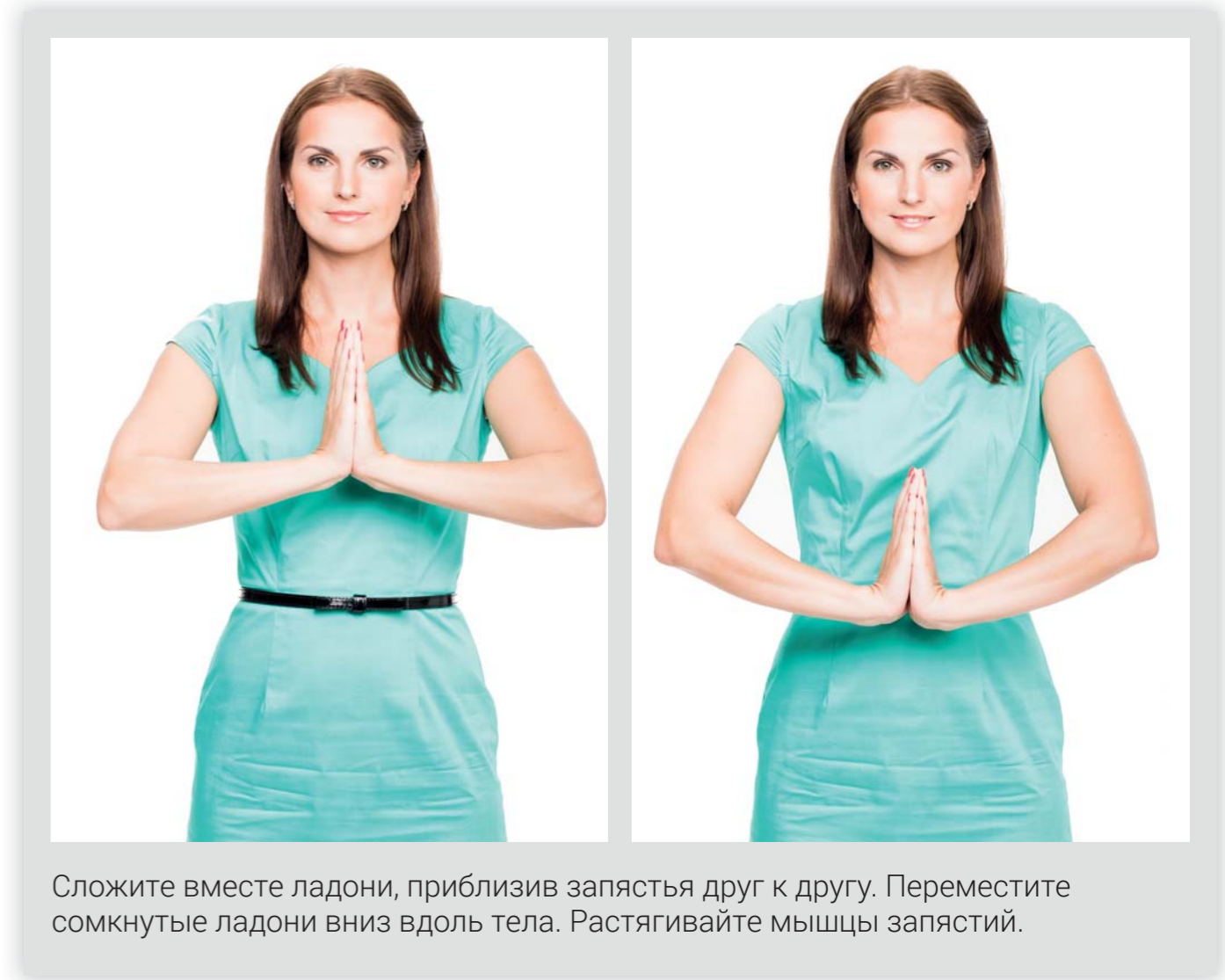


Больше движения!

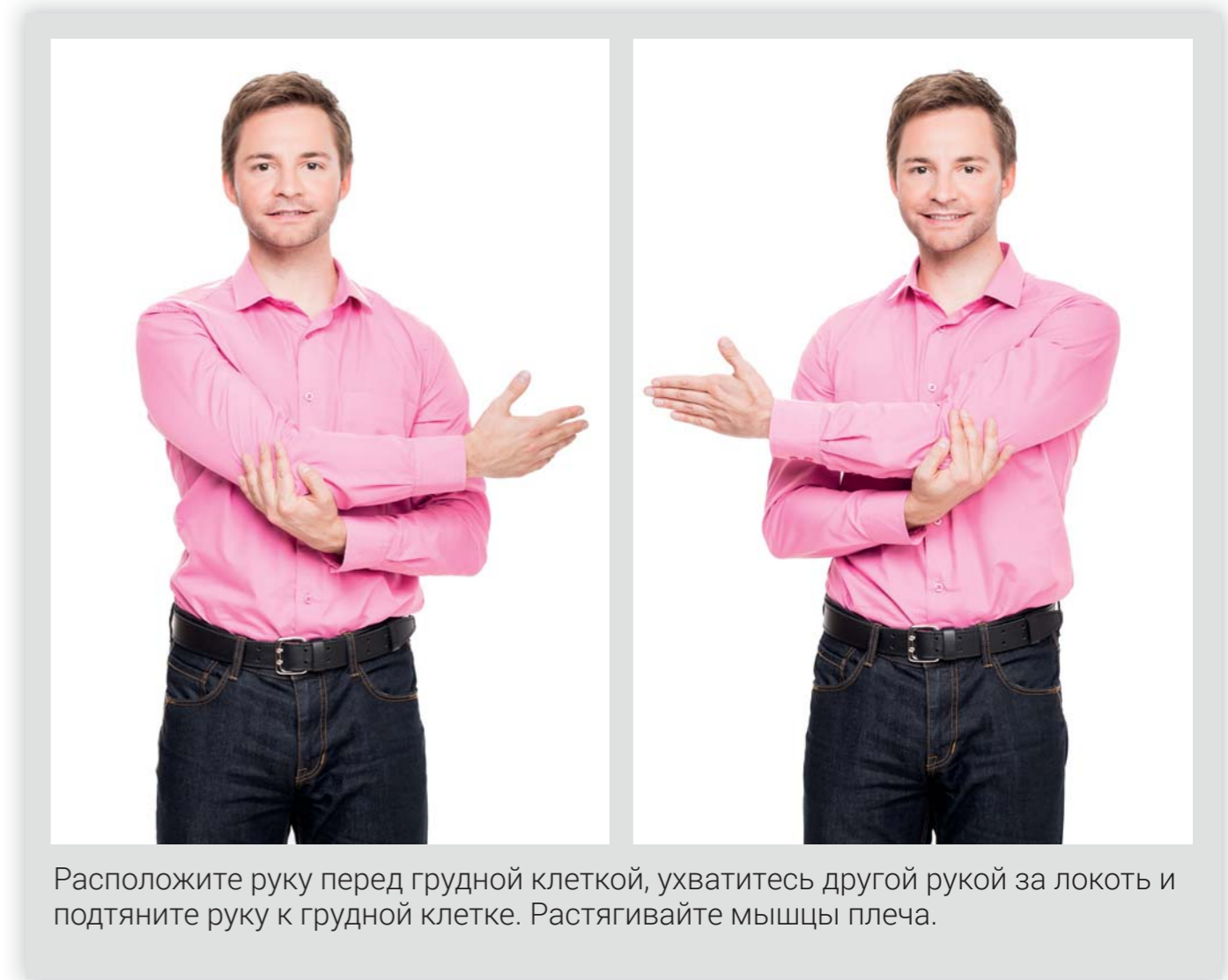
Гимнастика на рабочем месте и в минуты отдыха



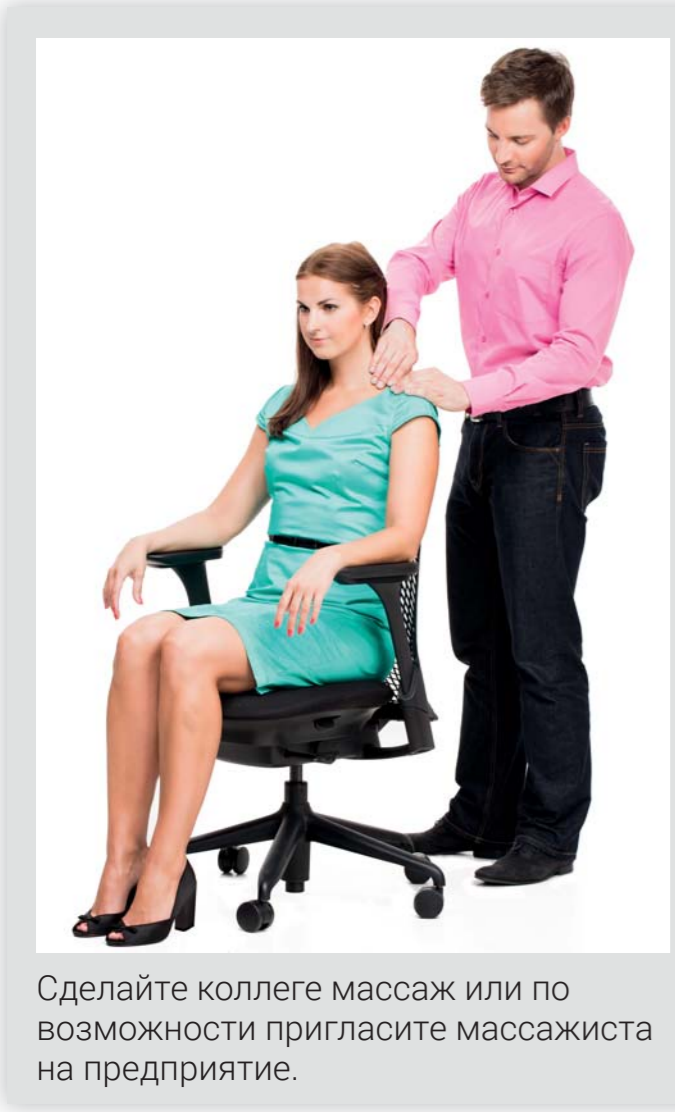
Встаньте с коллегой лицом к лицу на некотором расстоянии друг от друга. Обопритесь ладонями на ладони коллеги и перенесите тяжесть на них. Поочередно переносите тяжесть тела с одной руки на другую, стараясь максимально двигать верхней частью тела.



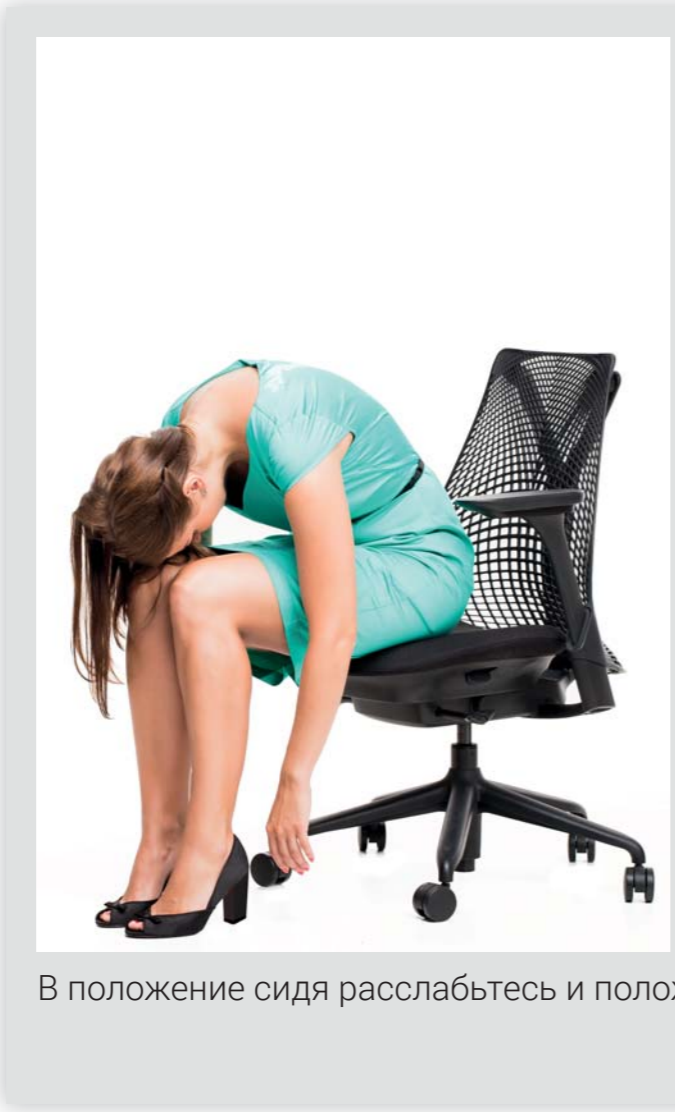
Сложите вместе ладони, приблизив запястья друг к другу. Переместите сомкнутые ладони вниз вдоль тела. Растягивайте мышцы запястий.



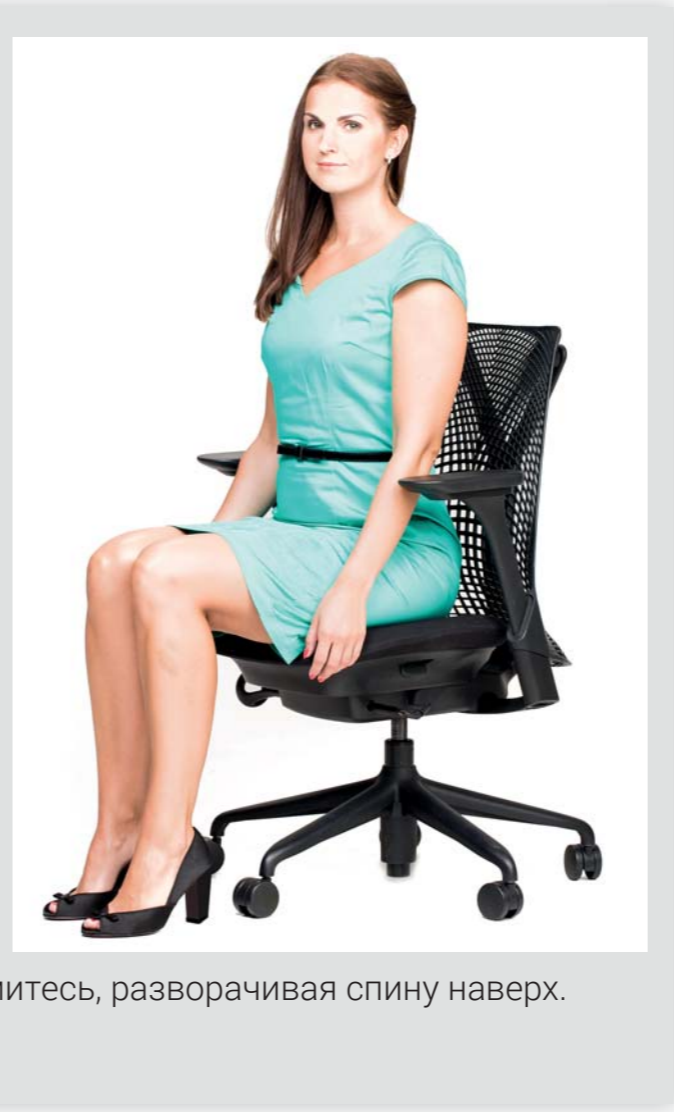
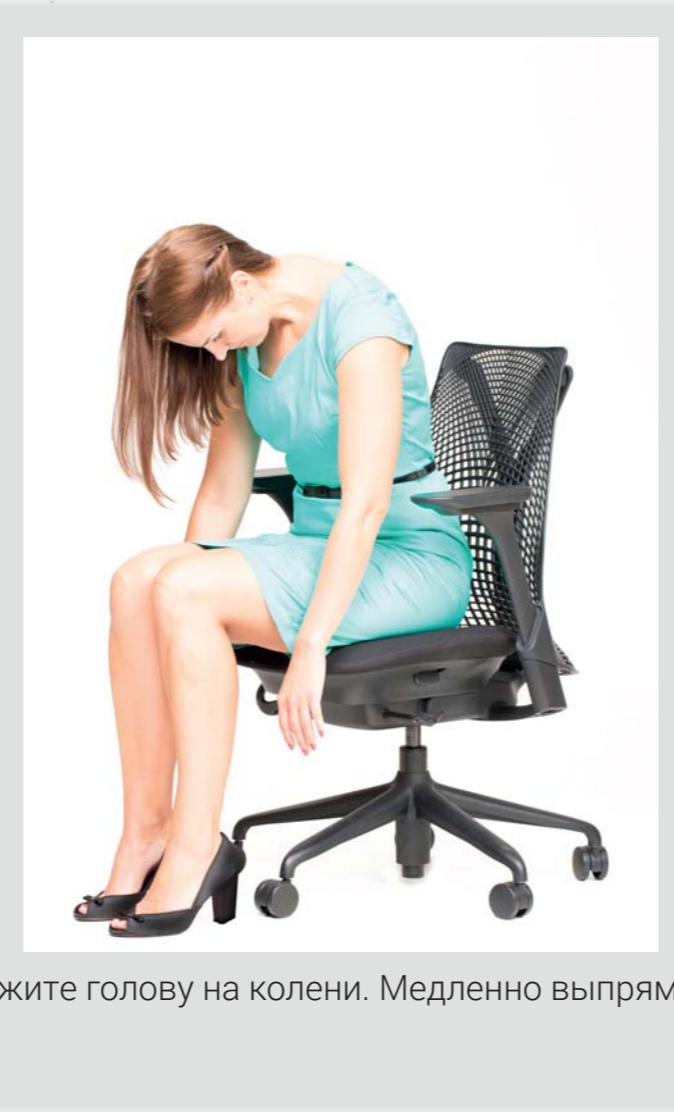
Расположите руку перед грудной клеткой, ухватитесь другой рукой за локоть и подтяните руку к грудной клетке. Растягивайте мышцы плеча.



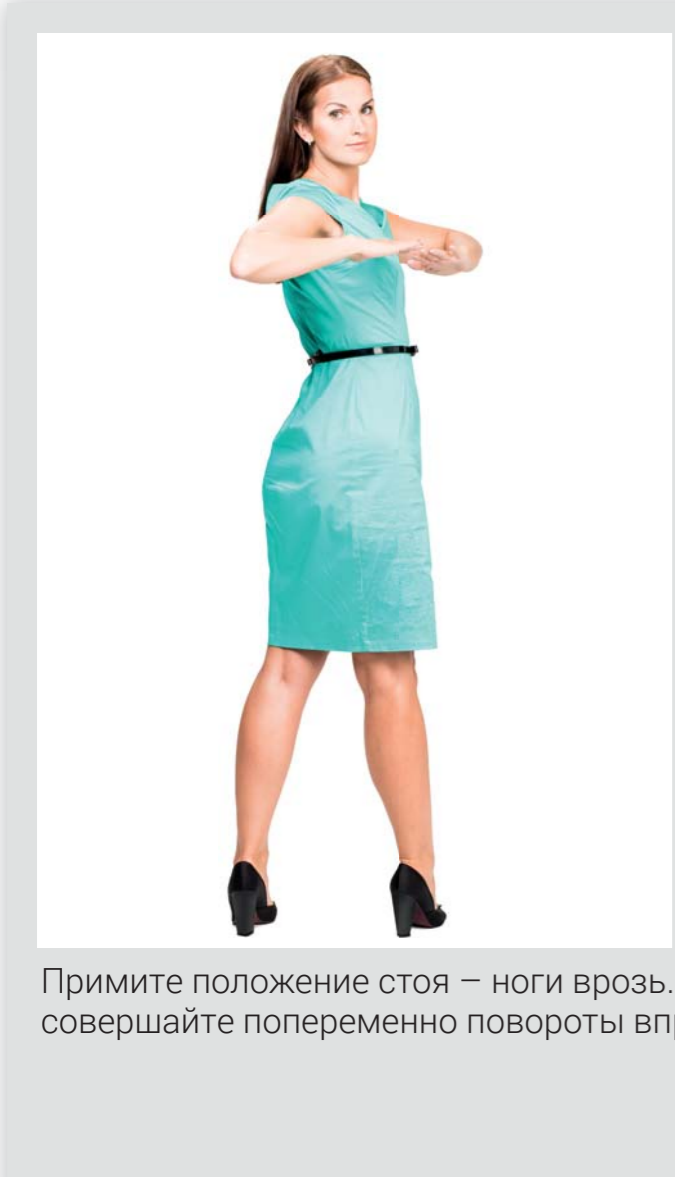
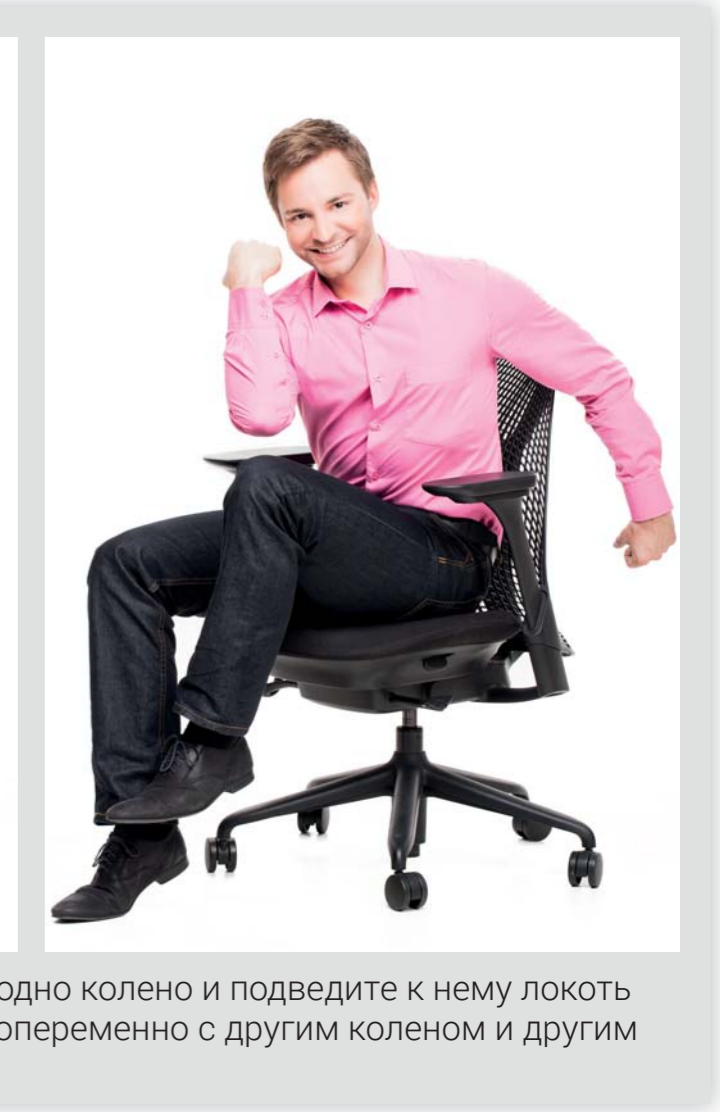
Сделайте коллеге массаж или по возможности пригласите массажиста на предприятие.



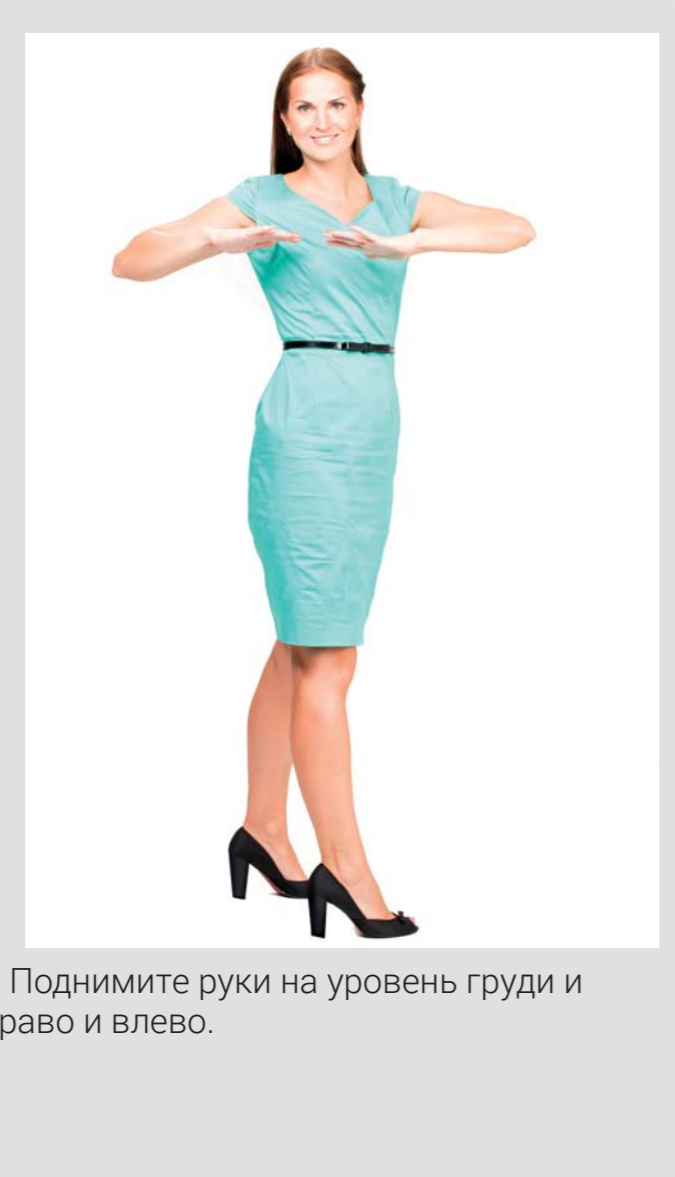
В положение сидя расслабьтесь и положите голову на колени. Медленно выпрямитесь, разворачивая спину вверх.



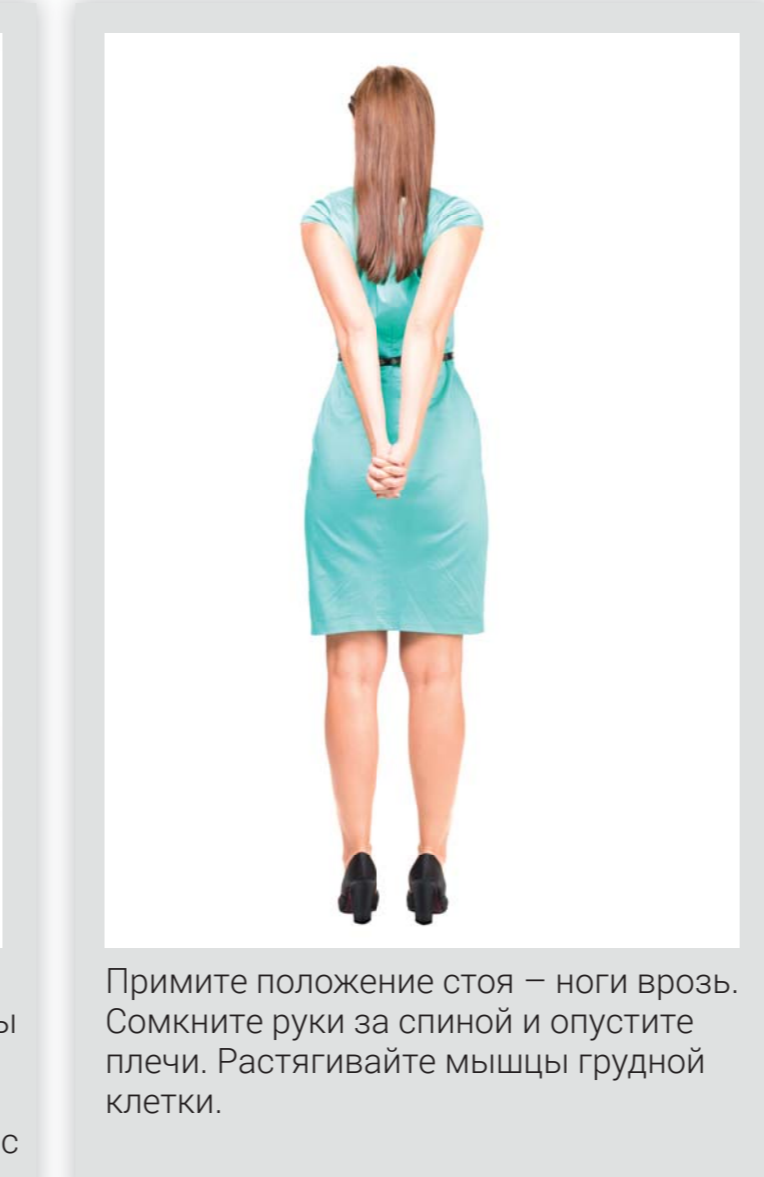
Примите положение сидя, поднимите одно колено и подведите к нему локоть противоположной руки. Повторяйте попеременно с другим коленом и другим локтем.



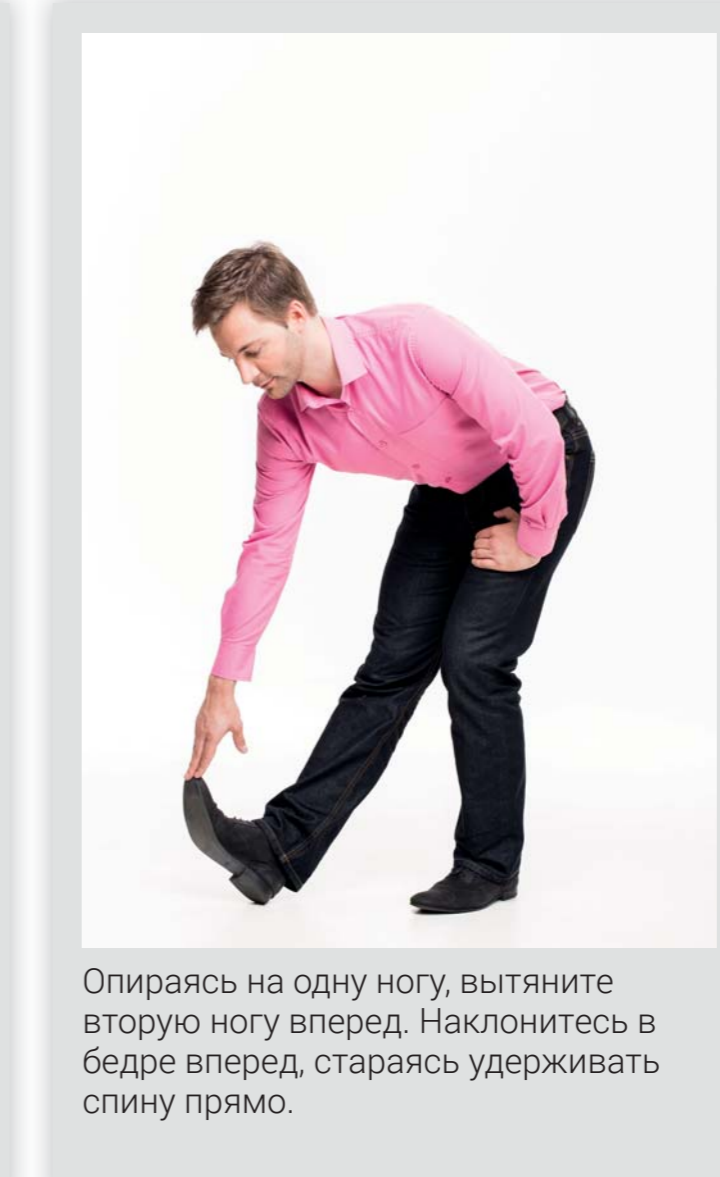
Примите положение стоя – ноги врозь. Поднимите руки на уровень груди и совершайте попеременно повороты вправо и влево.



Стоя отведите ногу назад в скрещенном положении и поднимите с той же стороны руку вверх. Другой рукой ухватитесь за запястье, вытяните эту сторону тела и наклонитесь. Растягивайте мышцы тела с этой стороны.



Примите положение стоя – ноги врозь. Сомкните руки за спиной и опустите плечи. Растягивайте мышцы грудной клетки.



Опираясь на одну ногу, вытяните вторую ногу вперед. Наклонитесь в бедре вперед, стараясь удерживать спину прямо.



Стоя на одной ноге, согните вторую ногу, ухватите ее рукой и подтяните пятку как можно ближе к ягодице. Держите бедро прямо и оттяните колено назад.



TÖÖINSPEKTSIOON



Europa Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks

TÖÖELU
www.tööelu.ee

