



Võta mõlemasse kätte raskus, kõverda ja siruta käsi.



Hoia asendit paarkümmend sekundit, puhka, korda. Lihtsam on, kui toetad põlved maha.



Tõmba käelaba õrnalt teise käega enda poole, et tunneksid mõnusat venitust. Korda teise käega.

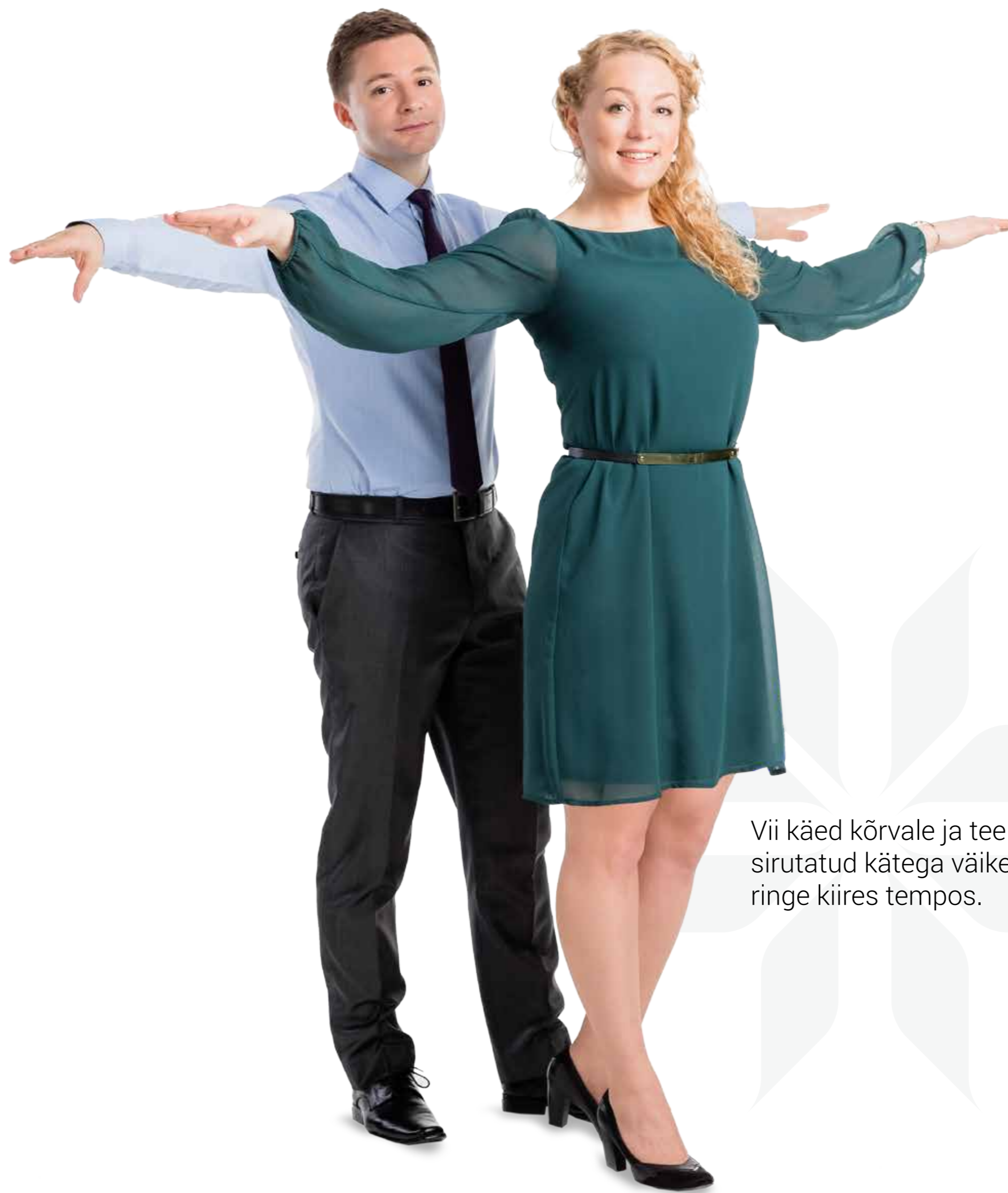


Uue hooga!

Võimlemisharjutused neile, kellel on istuv töö



Seisa jalad koos. Astu kõrvale, seejärel algasendisse tagasi. Korda teise jalaga.



Vii käed kõrvale ja tee sirutatud kätega väikeseid ringe kiires tempos.



Seisa jalad koos, astu ette, kõverda mõlemad põlved, liigu algasendisse tagasi. Korda teise jalaga.



Kalluta pead kõrvale, aita käega kaasa, hoia õlad paigal. Korda teisele poole.



Proovi ühendada käed selja tagant. Lihtsam on, kui võtad abiks salli, rätiku vms. Korda teistpidi.



Kummilint on väike ja soodne ning sellega saab teha mitut harjutust. Too käsi kõrvale, ette, tee suusatamisliigutust jne.



Kalluta kõrvale ja siis teisele poole.



Istu, jalad maas. Kasuta ilma ratasteta tooli või tee harjutust seina ääres, et ratastega tool ei saaks alt ära sõita. Lükka kätega ennast toolilt püsti, too alla tagasi, korda.



TÖÖINSPEKTSIOON



Europaga Liit
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



www.tööelu.ee