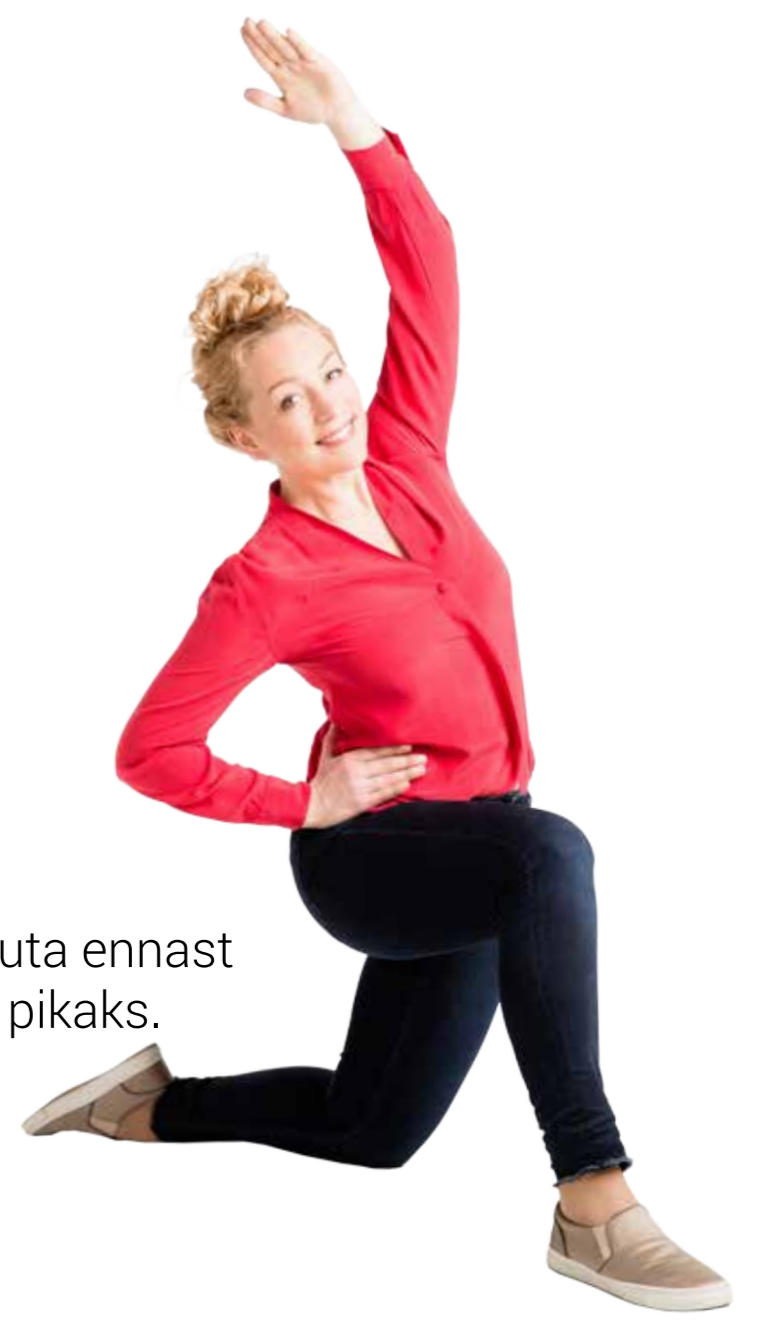




Istu, kalluta ette puusast, mitte niivõrd seljast. Tunne venitust jalgades.



Hoia asendit paarkümmend sekundit, puhka, korda. Lihtsam on, kui paned põlve või puusa maha.



Suru puusa ette, kalluta ennast kõrvale, venita külge pikaks.

# Uue hooga!

## Võimlemisharjutused neile, kes töötavad seistes



Hoia jalad paigal, õlad all, pööra ülakehast taha. Korda teisele poole.



Proovi tõmmata põlve rindkere poole, hoia asendit paarkümmend sekundit, lõdvesta, korda teise jalaga.



Kummarda ette, lõdvesta ülakeha, võta ümber põlvede kinni, tõmba selg kumeraks.



Toetage küünarvarred vastamisi ja suruge, hoidke pinget paarkümmend sekundit, lõdvestage, korrake teise käega. Harjutust võib teha ka suurema arvu kolleegidega, pikendades rivi.



Too jalg risti üle teise, kõverda tugijalg, vajadusel toeta käsi näiteks vastu lauda, et hoida tasakaalu. Tunne venitust tuharas.



Tee puusaringe ühtepidi ja teistpidi.



Tõuse varvastele, püüa hoida asendis tasakaalu.



Pange kolleegiga kannad kokku, hoidke kätest ja kandke raskust ettepoole.



Ava käed, siruta ennast pikaks, kalluta ülakeha natuke taha, hoia asendit.



TÖÖINSPEKTSIOON



Europaga Liit  
Euroopa Sotsiaalfond



Eesti tuleviku heaks



www.tööelu.ee