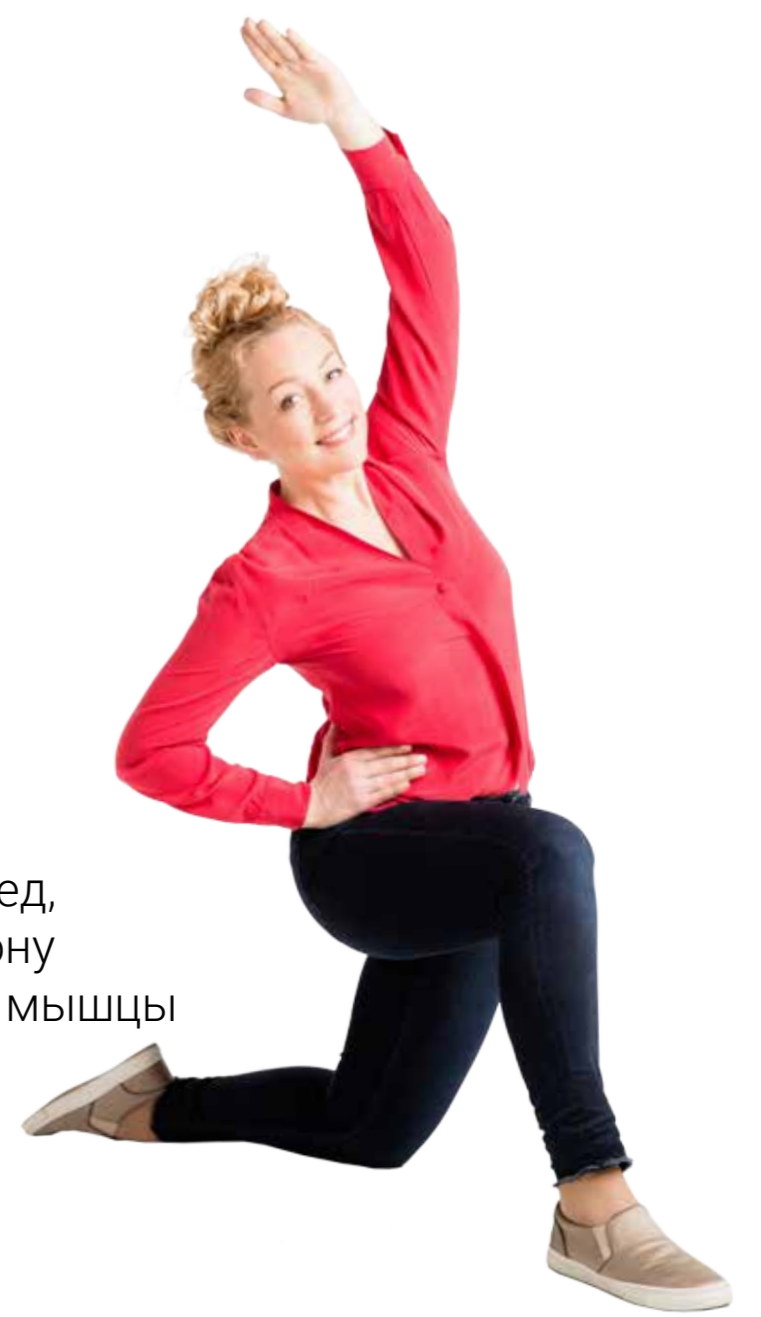




Сядьте и наклонитесь вперед, спина прямая. Почувствуйте натяжение мышц в ногах.



Удерживайте положение в течение 20 секунд, отдохните, повторите. Упражнение будет проще выполнить, если опустить колено или бедро на пол.



Подайте бедро вперед, отклонитесь в сторону и потяните боковые мышцы туловища.

С НОВЫМИ СИЛАМИ!

Гимнастика для тех, кто работает стоя



Удерживайте ноги на месте, плечи опущены, поверните верхнюю половину туловища назад. Повторите то же самое, но в другую сторону.



Попробуйте подтянуть колено к грудной клетке, удерживайте положение в течение 20 секунд, расслабьтесь, повторите то же самое с другой ногой.



Наклонитесь вперед, расслабьте верхнюю половину туловища, обхватите руками колени и выгните спину.



Упритесь предплечьем в предплечье коллеги и надавите, удерживайте напряжение в течение 20 секунд, расслабьтесь, повторите другой рукой. Это упражнение можно выполнять и с большим числом коллег, продолжив ряд.



Положите одну ногу на другую, согните опорную ногу, при необходимости, чтобы удержать равновесие, упритесь рукой, например, в стол. Почувствуйте натяжение в ягодице.



Выполняйте вращательные движения бедрами вперед и назад.



Встаньте на цыпочки, попытайтесь удержать равновесие в этом положении.



Встаньте пятки к пяткам с коллегой, возьмитесь за руки и перенесите центр тяжести вперед.



Потянитесь с раскрытыми ладонями, слегка отклоните туловище назад, задержитесь в таком положении.



TÖÖINSPEKTSIOON



Europaga Liit
Europea Sotsiaalfond



Eesti tervikliku heaolu



www.tööelu.ee