



Kuidas liikuda, milliseid harjutusi teha?

Puhkepauside ajal

Sundasendi korral tule asendist välja ja tee harjutusi!

Kuvariga töö puhul puhka silmi!

Seisva töö puhul istu, tõsta jalad kõrgemale!

Korduvliigutuste puhul tee harjutusi

konkreetssele piirkonnale ja anna puhkust väsinud lihastele!



Lõõgastavad-, venitus- või jõuharjutused konkreetsele piirkonnale

10-20 kükki
5 kosmonauti
trenazööril 5 minutit

Tööpäeva lõppedes mine kepikõnnile!

Treeni tuhara-, kõhu- ja seljalihaseid!
Tee 150-300 liikumisminutit nädalas!



Uuringud on näidanud, et ei ole suurt vahet, kas sa teed puhkepausidel lõõgastus-, venitus- või jõuharjutusi. Oluline on kaasata igapäevasesse tavalisse mingisugusedki võimlemisharjutused.