

KONTORIVÕIMLEMIST ALGA!

KAELA- JA ÕLAVÖÖTMELE

- Istu tooli esiosas ja võta kätega selja tagant käetugedest nii kaugelt kinni kui võimalik.
- Hoides käetugedest kinni, venita oma keha ettepoole, samal ajal sügavalt sisse hingates.
- Hoi aasendit 5 sekundit.
- Välja hingates liigu kehaga algasendisse.
- Korda harjutust 5 korda.



- Istu toolil ja kalluta pea ettevaatlikult veidi kukla poole.
- Tõsta õlad võimalikult kõrgele, proovides nendega puudutada kõrvu.
- Hoi aasendit mõned sekundid.
- Lase õlad alla ja käed rippu.
- Lõdvesta käsi ja korda harjutust.



- Tõuse püsti ja lase pea vabalt küljele vajuda.
- Ära lase tekkida valuaistingul, vaid otsi pead ettevaatlikult igasse suunda pöörates asend, mis võimaldab tunda mõnusat venitustunnet.



SELJALE

- Istu tooli esiosas, pane käed sõrmseongusse ja suuna peopesad väljapoole.
- Siruta käed ette ja kumerda selga.
- Hoi pinget seljas mõned minutid ning lõdvesta seejärel selg.
- Korda harjutust mitu korda.



- Istu toolil ja aseta ristis käed õlgadele.
- Hoi selg sirge ning hakka keha algul väikese amplituudiga ühele ja teisele poole pöörama (pöörab ainult keha, pea jääb paigale).
- Kui selg on juba soe, võid amplituudi suurendada.



- Seisa püsti ja siruta käed alla, nagu tahaksid kingapaelu siduda. Lase kätel rippuda sõrmeotsad pörandale poole.
- Kergelt põlvi kõverdades haara kätega põlvede tagant ning kumerda selga.
- Hinga rahulikult ja sügavalt sisse ning hoi pinget seljas seni, kuni lased kätel langeda algasendisse.
- Lõpeta harjutus rahulikult püsti tõustes.



KÄTELE JA JALGADELE

- Istu tooli servale.
- Tõuse poolpüsti ja istu tagasi, pingutades reie- ja tuharalihaseid.
- Korda harjutust mitu korda.
- Lõpetades raputa jalgu.



- Istu mugavalt töölauda taga, käed sirgelt laual.
- Hinga aeglaselt nina kaudu sisse ja siruta sirged käed üle pea nii taha kui suudad.
- Seejärel tõsta varvasteni väljasirutatud jalad nii kõrgele, et nad oleksid põrandaga paralleelselt.
- Hoi veidi sirutust, aeglaselt välja hingates langeta käed lauale ja lase ka jalgadel põrandale vajuda.



- Seisa tooli kõrval.
- Toeta ühe käega tooli seljatoele, jalad kergelt harkis.
- Tee lõdva käega esmalt hoogsaid liigutusi ette ja taha, seejärel täisringe.
- Korda harjutust teise käega.



SILMADELE

- Istu mugavalt toolil ja sulge silmad.
- Toeta küünarnukid lauale ja kata silmad kätega.
- Hoi aasendit 30 sekundit nii, et silmad on valguse eest täielikult kaitstud. Hinga rahulikult.
- Eemalda käed ja ava aeglaselt silmad.



- Hoi aasendit silme ees väljasirutatud käes. Too pliiats enda poole nii, et puudutad sellega ninaotsa, hingates samal ajal aeglaselt ja sügavalt sisse.
- Väljahingamisel siruta käsi uuesti välja.
- Edasi-tagasi liigutusi tehes jälgi silmadega pidevalt oma käes olevat eset.
- Tee silmadega aeglaseid ringliigutusi päri- ja vastupäeva.



- Masseeri mõlema käe nimetissõrmega ringjate liigutustega silmade ümbrust, liikudes kulmude kohalt meelekohale ja sealt õrnemate liigutustega piki alalaugu sisemise silmanurgani.
- Pane suletud silmadele 2–3 minutiks jahe või külm kompress.



VENITA END AEGLASELT JA SUJUVALT. KUI TUNNED EBAMUGAVUSTUNNET, KATKESTA HARJUTUS.