

PARANNA HELPOSTI

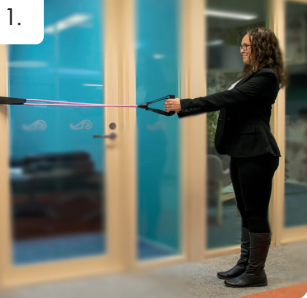
omaa työssä viihtymistä ja työtulosta

Taukoliikunta tuo tutkitusti tehoa ja hyvää mieltä työpäivään. **Näillä Wulff ergonomia-ammattilaisen suunnittelemissa jumppaohjeilla onnistut!**

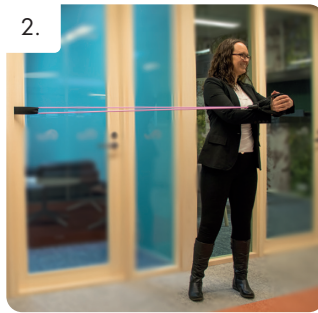
Suorita kaikkia liikkeitä 1-4 sarjaa. Toistoja 10-20/sarja

Näihin liikkeisiin tarvitset: Kuminauhan kahvoilla

Selkäveto (lenkki oven väliin)



Kierto (lenkki oven väliin)

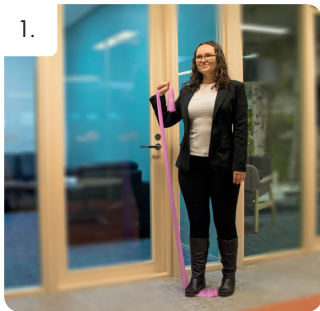


Pystysoutu (kuminauha jalkojen alla)



Näihin liikkeisiin tarvitset: Kuminauhan ilman kahvoja

Pystypunnerrus
(kuminauha jalan alla)



Olkapäiden pyörittely
(kuminauha molemmissa käsissä)



Selkäveto
(kuminauha molempiin käsiin, aktivoi lavat)



Näillä Wulff ergonomia-ammattilaisen suunnittelemissa jumppaohjeissa onnistut!

Suorita kaikkia liikkeitä 1-4 sarjaa. Toistoja 10-20/sarja

OTA LIIKUNTA
OSAKSI TYÖPÄIVÄÄ



Näihin liikkeisiin tarvitset: Käsiterapiapallot

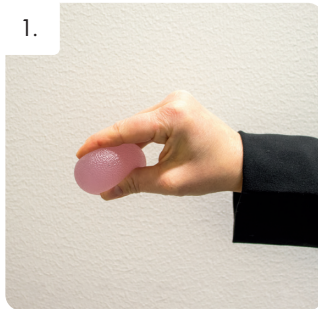
Koko käden puristus

1.



Tyvinivelellä puristus

1.



Näihin liikkeisiin tarvitset: Hierontarullan

Selän hieronta ristiin

1.



Alaselän hieronta vaakatasossa

1.



Yläselän hieronta vaakatasossa

1.



Näihin liikkeisiin tarvitset: Hierontapallon

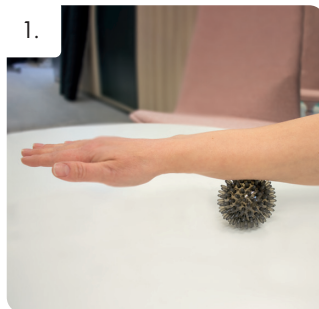
Selän kipupisteiden stimulointi seinää vasten

1.



Käden kipupisteiden stimulointi pöytää vasten

1.



Jalkapohjan kipupisteiden stimulointi

1.

