

Kontoriharjutused alaseljavalu ennetamiseks

Kontoris töötades tuleb palju paigal olla. Liikumatus, sundasendite või korduvate liigutustega seotud tööasendid halvendavad lihaste ainevahetust, pingestavad neid või muudavad need hoopis nõrgaks.

Seetõttu on soovitatav tööpäeva jooksul 3-4 korda teha lihaskonda aktiveerivaid kergemaid harjutusi.

Igat asendit tuleb hoida 20-30 sekundit. Kindlasti täida harjutus ka teise kehapoolega.



