

A legjobb módszer a torna

A következő gyakorlatok azokat az izmokat lazítják, amelyek a legkeményebben dolgoznak a számítógépes munka közben.

NÉGYZETNÉZÉS:

Nézzünk háromszor egy elképzelt, nagy négyzet négy sarka felé.



csússzon, függőlegesen ne mozdítsuk.

ÁLLCSÚSZTATÁS:

Csúsztassuk a fejünket finoman egyenesen hátra, maradjunk így addig, amíg tízig számolunk, a lélegzetünket tartsuk vissza, állunk simán hátrafelé

FEJHAJLÍTÁS:

Hajtsuk a jobb fülünket finoman a jobb vállunk felé, számoljunk tízig, majd ezt ismételjük meg az ellenkező irányba.



HÁTHAJLÍTÁS:

Álljunk fel, a tenyerünket szorítsuk hátul a derekunk elé, és hajoljunk hátra. Számoljunk tízig, közben tartsuk vissza a lélegzetünket.

KAROKAT FEL:

Nyújtsuk fölfelé a karunkat és nyújtózkodjunk a mennyezet felé. Számoljunk tízig, és tartsuk vissza a lélegzetünket.



VÁLLKÖRZÉS:

Vállainkkal körözzünk lassan háromszor előre, majd hátra.

KARMOZGATÁS:

Karunkat könyökben hajlítsuk be, egyik karunkat emeljük fejfünk fölé, a másikat hátra a hátunk mögé. Tegyük ezt háromszor, majd karcerével folytassuk.



KÖNYÖKHÚZÁS HÁTRA:

Mellmagasságba emelt, könyökben behajlított karunkat hátrahúzzuk, miközben tízig számolva visszatartjuk a lélegzetünket.



KARRÁZOGATÁS:

Karunkat lazán lelógatjuk, kezünket könnyedén rázogatjuk, míg háromig számolunk.



CSUKLÓHAJLÍTÁS:

Kinyújtott karunkat lefelé tartva a csuklónkat felele hajlítgatjuk.



UJJNYÚJTOGATÁS:

Karunkat lazán lelógatjuk, ökölünket lassan ökölbe szorítjuk, majd kinyújtjuk az ujjainkat. Ezt háromszor megismételjük.

