

Propozycje ćwiczeń przy biurku- linki

1. Ćwiczenia, które wykonasz siedząc przy biurku

https://view.genial.ly/5fab296d9bff5f0cee6d5f1b/interactive-image-cwiczenia-przy-biurku?fbclid=IwAR2Fo_B5eZ_vBwOdzRQqpY1KPBvLsdIueldYTX1Dc5JGF8VQtUQJaY9W5fM

2. Przerwa w pracy! Zdrowy kręgosłup, szyja i nadgarstki / Ola Żelazo

<https://www.youtube.com/watch?v=YJoCqgD2mnc>

3. Joga przy Biurku- Przerwa w Pracy /Małgorzata Mostowska

<https://www.youtube.com/watch?v=MGqNQdq2Udg>

4. Ćwiczenia przy biurku – 15 -minutowy trening w pracy dla każdego/ Marta Kosakowska

<https://polki.pl/dieta-i-fitness/cwiczenia,cwiczenia-przy-biurku-trening-w-pracy-dla-kazdego,10434752,artykul.html>

5. FIZJOMED PRYWATNE CENTRUM OSTEOPATII I FIZJOTERAPII

- ZDROWY KRĘGOSŁUP ZA BIURKIEM

<https://www.youtube.com/watch?v=UHW96-CWIhM>

- SIEDZISZ? ZOBACZ JAKIE MOGĄ BYĆ SKUTKI!

<https://www.youtube.com/watch?v=DMjiBmwU2wE>

6. Zdrowy kręgosłup - ćwiczenia dla początkujących/Paula Piotrkowska

<https://www.youtube.com/watch?v=SMkccyjsPDQ>

7. ZDROWY KRĘGOSŁUP- ULGA DLA PLECÓW/Paula Piotrkowska

<https://www.youtube.com/watch?v=T0dL1mmk3Qo>