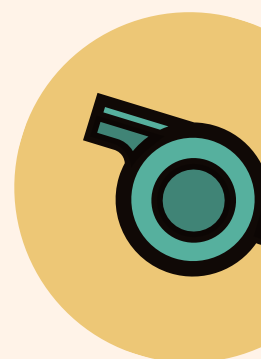


## GIMNASTYKA

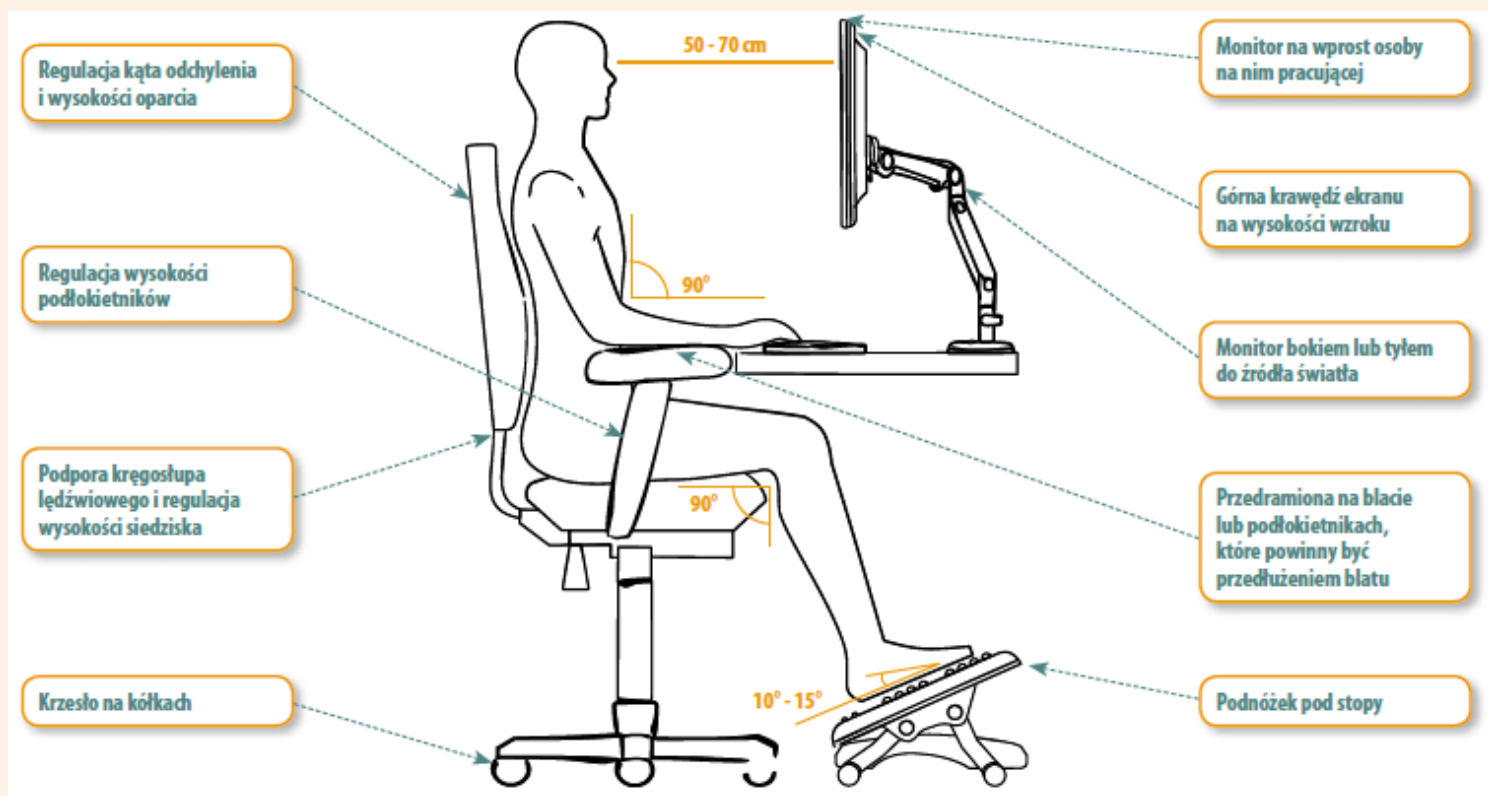
# *na co dzień!*



Dużo czasu obecnie spędzamy przy komputerze - pracując, wykonując przesłane zadania, kontaktując się z innymi, oglądając filmy, grając w gry itd. Zbyt długie i nieprawidłowe siedzenie przy komputerze może niekorzystnie wpłynąć na nasze zdrowie, szczególnie na problemy z kręgosłupem. Aby tego uniknąć, w pierwszej części znajdziecie informacje, jak prawidłowo siedzieć przy biurku, a w drugiej znajdziecie krótki zestaw ćwiczeń, który możecie wykonywać podczas krótkich przerw, nawet w dalszym ciągu siedząc przy komputerze.

## Ćwiczenia przy komputerze:

<https://www.youtube.com/watch?v=oxhgW7atWV4>



## Ćwiczenia przy komputerze:

<https://www.youtube.com/watch?v=oxhgW7atWV4>



## Zdrowy kręgosłup za biurkiem:

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

