

## Kilka prostych ćwiczeń dla komputerowców



Rozciąganie  
ramion



Rozciąganie  
ramion i szyi



Rozciąganie  
nadgarstków 1



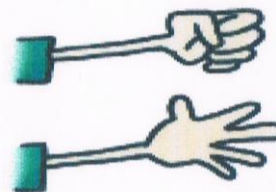
Rozciąganie  
nadgarstków 2



Skłony górnej  
części pleców



Rozciąganie  
pleców



Zaciskanie  
i rozprostowywanie  
palców



Przyciąganie  
brody do szyi



Odginanie ramion  
w tył, plecy napięte



Skręty szyi  
w prawo i w lewo



Krążenia ramion



Regularne spacery po  
pokoju

## Prawidłowa postawa podczas pracy przy komputerze

