

WF

Zestaw ćwiczeń kształtujących jako przeciwdziałanie negatywnym skutkom pracy przy komputerze

Zbliża się długi weekend i część z Was być może spędzi go przed komputerem. Moja rada - ruszcie troszkę poćwiczcie lub jak to możliwe idźcie na spacer. Jeżeli jednak, nie możecie to macie właśnie możliwość poćwiczyć tak aby wasze plecy nie bolały po długim przesiadaniu przy komputerze.