KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ - PROTAHOVACÍ A UVOLŇOVACÍ CVIKY

Snažte se, každý den si uvolnit a protáhnout vaše tělo !!!!!

Během delšího sezení u počítače si udělejte přestávku a protáhněte se!!!!!

Dbejte na správné držená těla při práci u počítače!!!!!!!!!









