

TYTUŁ: Ćwiczenia dla siedzących przed komputerem**CENA: 1,00 PLN** (do negocjacji)PARAMETRY: **Nowy**

DANE KONTAKTOWE:

Sprzedający: **Informacje Zdrowotne** (: moje-ogloszenia :.)

Adres:

Miasto: **Kraków**Województwo: **małopolskie**

Telefon:

OPIS:

Ćwiczenia dla siedzących przed komputerem są niezwykle istotne, aby uniknąć różnego rodzaju chorób i dolegliwości spowodowanych takim trybem życia. Okazuje się bowiem, że wystarczy zaledwie kilka minut oraz odrobina chęci, aby zadbać o swoje zdrowie. Ćwiczenia dla siedzących przed komputerem można wykonywać także w pozycji siedzącej. Dobrze sprawdzi się przechylenie głowy na boki, a także poruszanie nadgarstkami, aby uniknąć ich zwyrodnienia. Trzeba pamiętać również o dbaniu o wzrok. Warto więc od czasu do czasu popatrzeć w dal, a także wykonywać oczami okręgi. Dzięki temu zminimalizujemy ryzyko wad wzroku spowodowanych ciągłym patrzeniem w ekran monitora. Oczywiście nie są to wszystkie ćwiczenia dla siedzących przed komputerem, mogą stanowić jednak dobrą bazę dla osób chcących rozpocząć takie aktywności.

