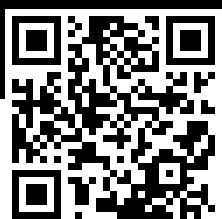


Dbaj o formę, pracując aktywnie przy biurku:

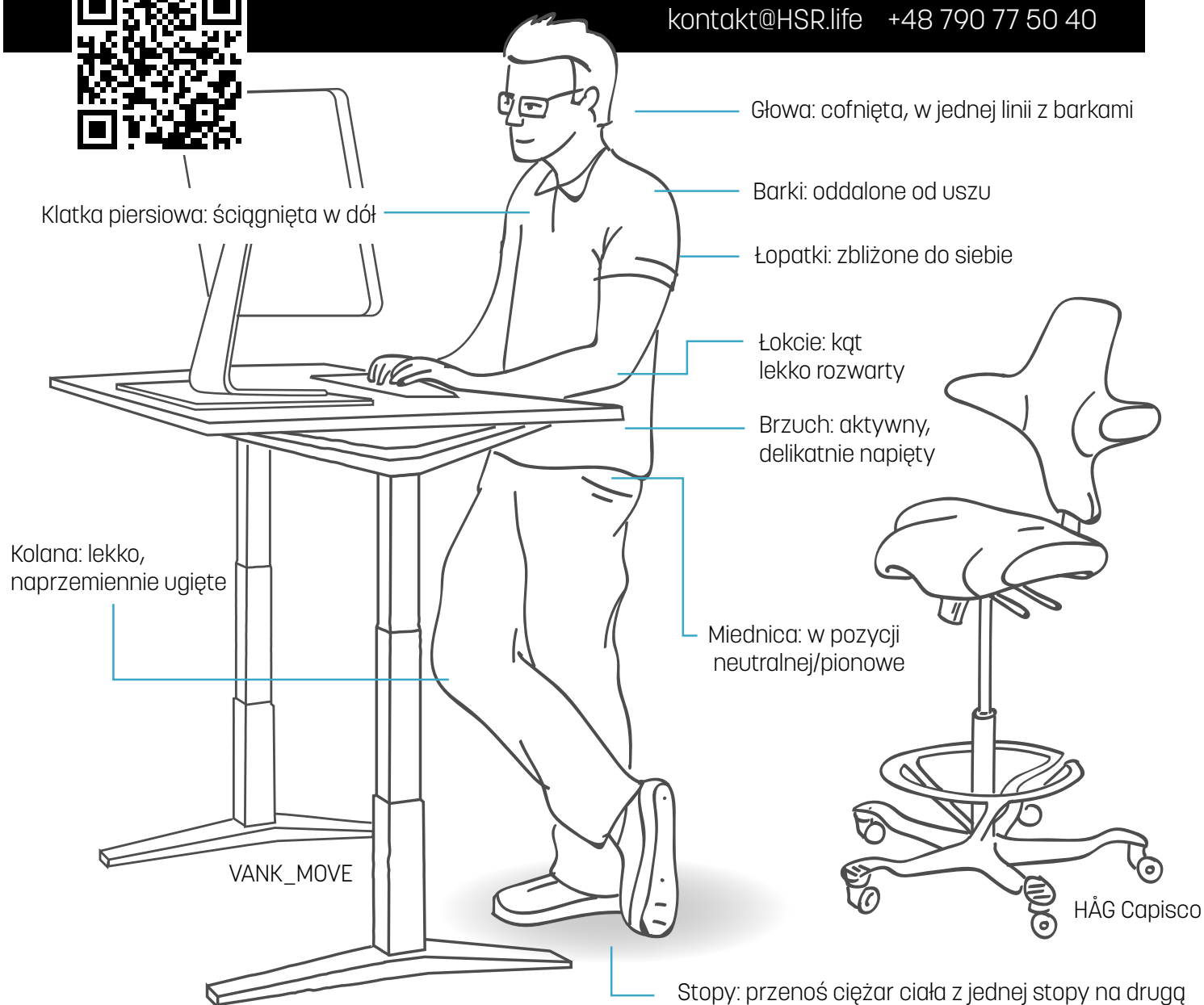
HSR.life

- Swobodnie przyjmuj **prawidłową, otwartą i zrównoważoną** postawę
- Wykorzystuj **różne pozycje** do pracy: siedzącą, półstojącą, stojącą, kanapową
- **Regularnie zmieniaj pozycję** w obszarze wszystkich segmentów ciała (głowa, barki, ręce, klatka piersiowa, tułów, miednica, kolana i stopy)
- Co 20-50 min **wykonuj ćwiczenia** mobilizujące, wzmacniające i rozciągające, np.: stawanie na palcach, przysiady, wznosy ramion w górę, krążenia ramion, swobodne przeciąganie się i inne, które podpowiada Ci organizm



www.HSR.life

kontakt@HSR.life +48 790 77 50 40



HÅG Capisco



AERIS Swopper



HÅG SoFi



VANK_MOVE