



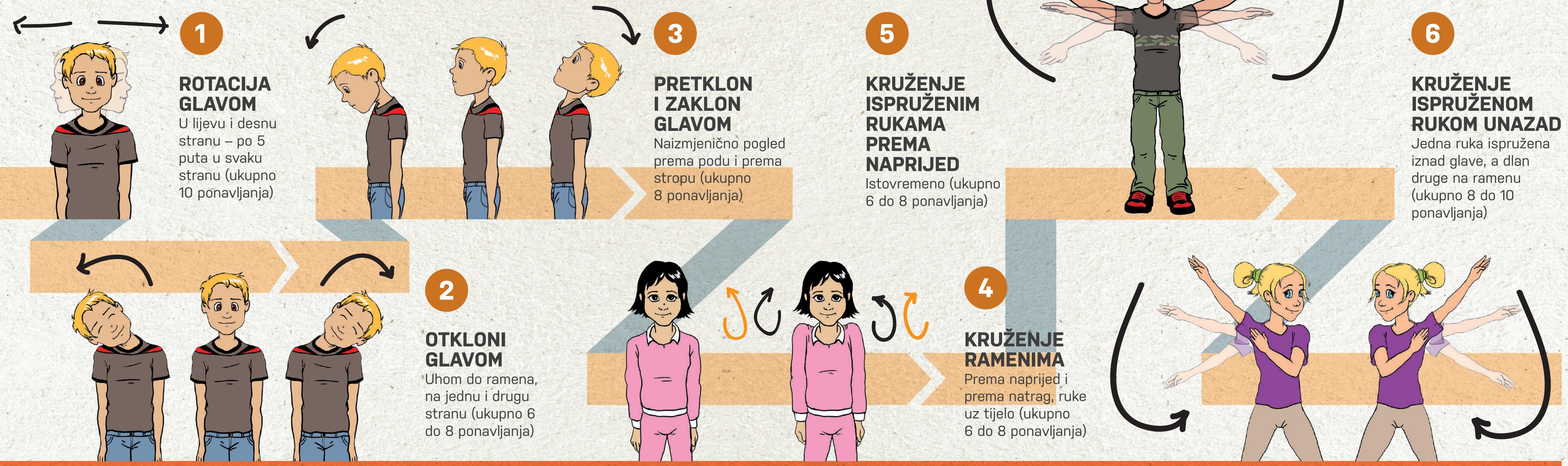
Svakodnevno 10 minutno tjelesno vježbanje



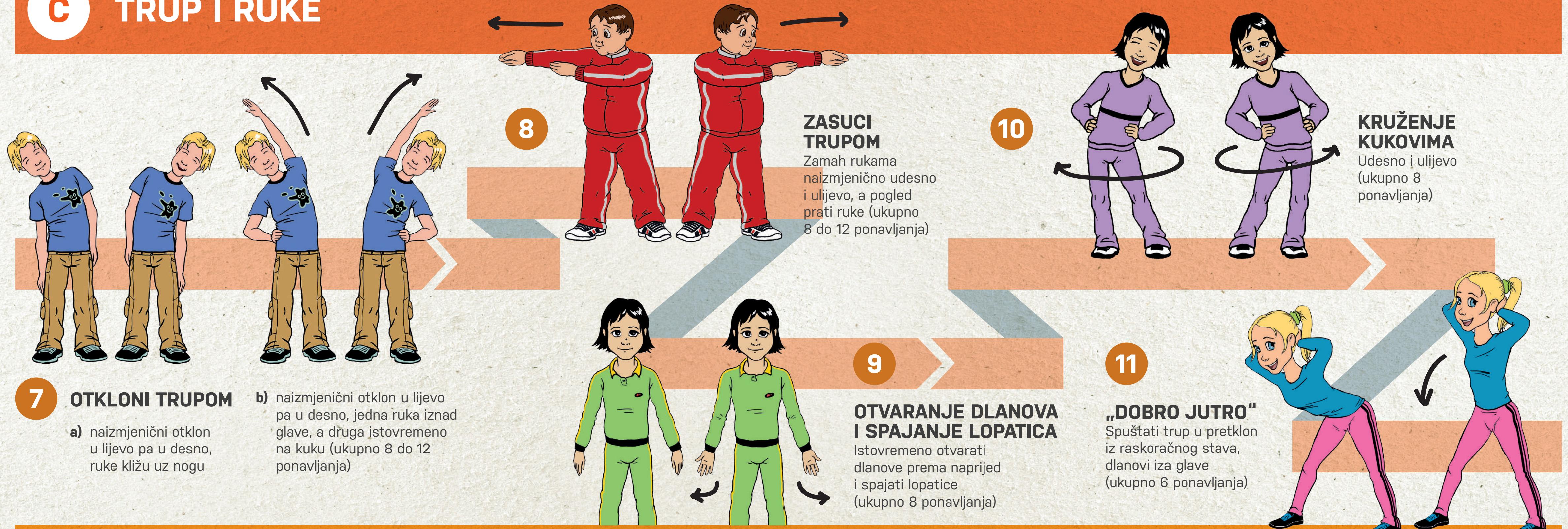
A ZAUZIMANJE POLOŽAJA ZA VJEŽBANJE

- Zauzimanje prostora za nesmetano vježbanje unutar radnog mjesta
- Između svake vježbe potrebno je napraviti malu stanku (10 do 15 sekundi)

B VJEŽBE ZA VRAT, RUKE I RAMENI POJAS



C TRUP I RUKE



D VJEŽBE ZA NOGE I ZDJELIČNI POJAS

