

tak, właśnie teraz.

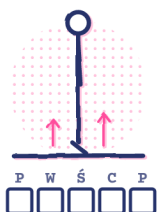
WSTAŃ. ZRÓB TO.

Ruchy na miejsce obok biurka. Przyklej to do monitora.



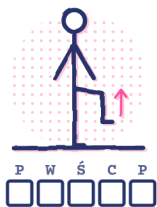
PRZYSIAD Z KRZESŁEM 10 POWT.

Cofnij biodra w stronę krzesła, wyprostuj się.



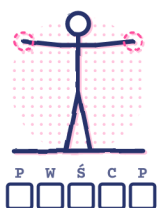
WSPIĘCIA NA PALCE NA STOJĄCO 15 POWT.

Wspiń się na palce, potem opuść się powoli.



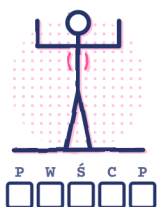
MARSZ NA STOJĄCO 20 POWT.

Kolana wysoko, ręce w ruchu, raz jedna strona, raz druga.



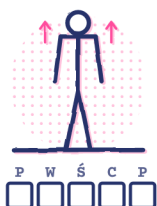
KRĄŻENIA RAMION 10 POWT.

Ręce na boki, małe kółka, za każdym razem trochę większe.



OTWARCIE KLATKI PIERSIOWEJ 20 S

Ręce w górę jak słupki bramki, ściągnij łopatki, wytrzymaj 20 sekund.



WZRUSZANIE RAMIONAMI 12 POWT.

Barki do uszu, potem pozwól im opaść.



ROZCIĄGANIE SZYI W BOK 15 S NA STRONĘ

Ucho do barku, 15 sekund na każdą stronę.



ROZCIĄGANIE NADGARSTKA I PRZEDRAMIENIA 15 S NA STRONĘ

Ręka przed siebie, palce w górę, odciągnij je drugą ręką. 15 sekund na stronę.



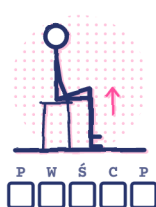
PRZERWA DLA OCZU 20-20-20 20 S

Patrz na coś daleko przez 20 sekund. Mruganie dozwolone.



WSPIĘCIA NA PALCE NA SIEDZĄCO 15 POWT.

Pięty w górę, pięty w dół, bez wstawania z krzesła.



MARSZ NA SIEDZĄCO 20 POWT.

Usiądź prosto i unieś jedno kolano, potem drugie.