

## Video | Cvičení v kanceláři



Videonávod na protažení celého těla, které můžete dělat v kanceláři.

**Sedavé zaměstnání je namáhavé na vaše zády a klouby.** Každého kancelářského pracovníka určitě potká bolest zad, zápěstí, zatuhnutí krku...

Těmto stavům můžete předejít pomocí **pravidelných cvičení během práce**. Jak, ale cvičit v kanceláři? Stačí shlédnout instruktážní video a napodobit cviky, které vám nezaberou víc jak 10 minut. Uvidíte, že už **za pár dní bolesti zad zmizí** a budete se cítit svěží.

Autor článku oKloubech.cz, článek byl napsán 4.9.2012.  
URL článku: <http://okloubech.cz/uvod/video-cviceni-v-kancelari>.