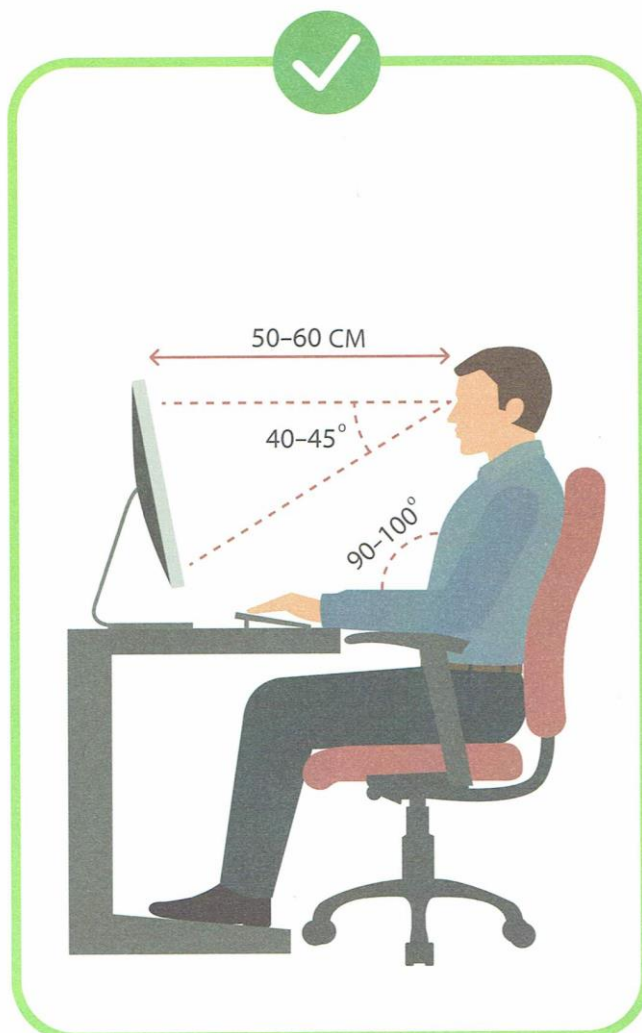


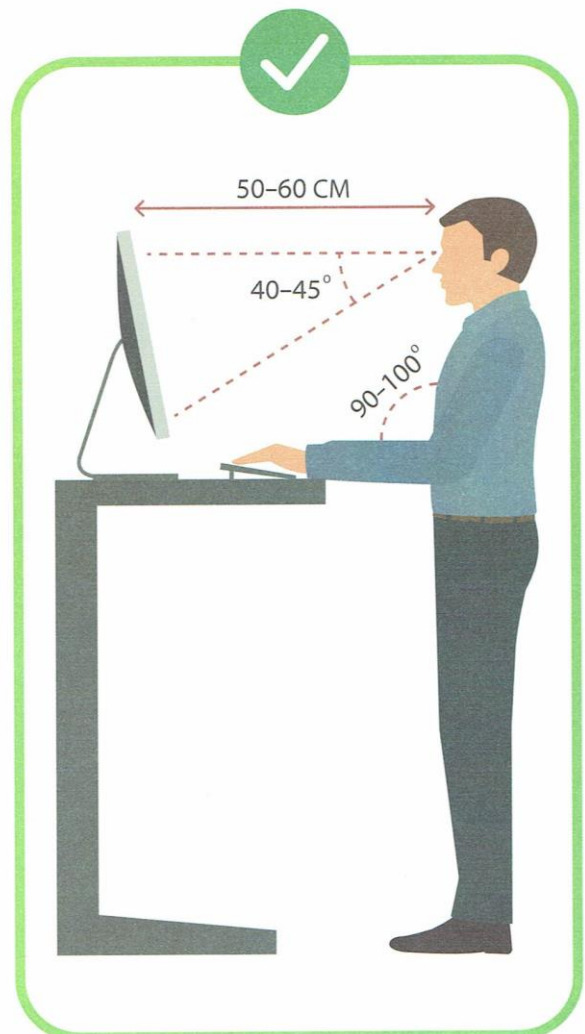
1. ZOBACZ JAK POWINNA WYGLĄDAĆ PRAWIDŁOWA POZYCJA CIAŁA PODCZAS PRAC BIUROWYCH, NAUKI PRZED KOMPUTEREM, PRACY Z KSIĄŻKĄ...

ZADBAJ O:

- PRAWIDŁOWĄ POZYCJĘ CIAŁA PODCZAS PRACY
- ODPOWIEDNIĄ ODLEGŁOŚĆ OCZU OD MONITORA
- ODPOWIEDNIE UŁOŻENIE ŁOKCI I PRZEDRAMION
- ODPOWIEDNIE UŁOŻENIE NÓG.



POZYCJA SIEDZĄCA



POZYCJA STOJĄCA