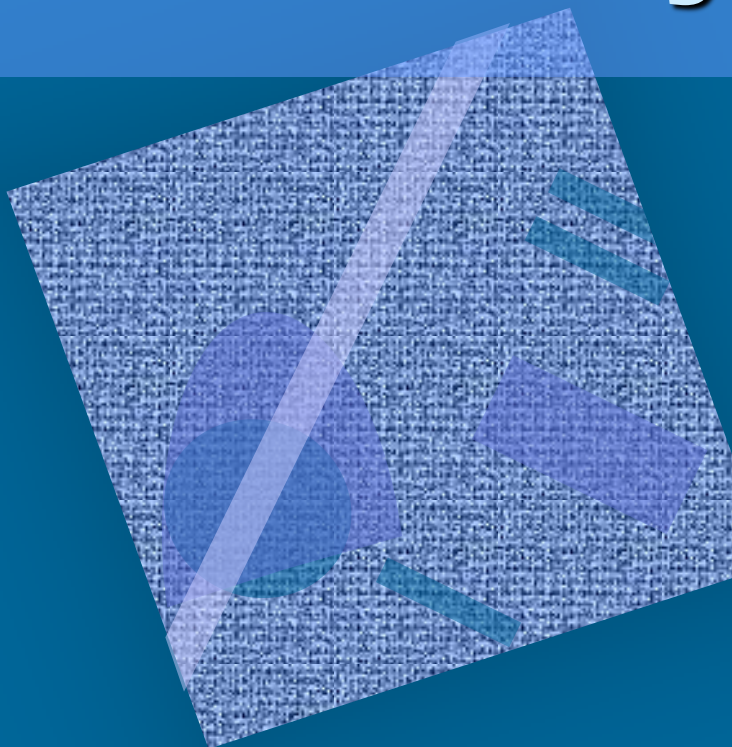


Munkahelyi testnevelés



Tisztelt Munkavállalók!

A sok üléssel járó munka okozta gerincproblémák megelőzésére társaságunk a mellékelt gyakorlatok napi elvégzését teszi kötelezővé a munkahelyeken. Kérjük a tisztelt munkatársakat, hogy egészségük megőrzése érdekében az előírt gyakorlatokat hajtsák végre!

A társaság vezetése.

Bemelegítés



Törzshajlítás 8 x



Egyensúlygyakorlat sík felületen



Levezető gyakorlat min. 6 x



Felhívás!

A gyakorlatok végrehajtása után a munkavégzéskor is figyeljenek a helyes testtartásra.

Példaként ajánljuk az alábbiakat:

Szövegszerkesztés során



Táblázatkezelés közben



Aláíráskor





**Készült a munkahelyi
munkavédelemért felelős
szervezet támogatásával.**