



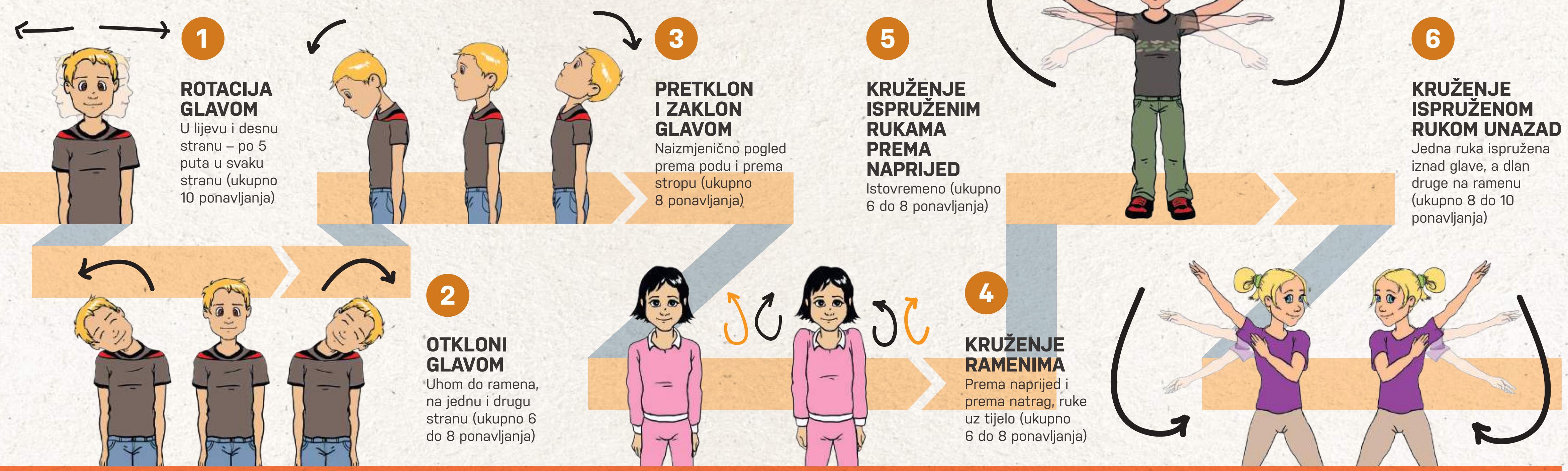
# Svakodnevno 10 minutno tjelesno vježbanje



## 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

