

Kancelářské pohybové minimum

Bolí tě někdy záda a čím to může být?

- Dlouhé sezení
- Špatné sezení
- Stres
- Málo pohybu
- Distribuce pohybu

Dá se to řešit například pohybem

- Dva extrémy
 - žádný pohyb
 - trénink na olympiádu
- “Zdravý” ideál
 - po malých dávkách
 - vícekrát za den
- Dlouhodobý zvyk

Úplné minimum

- hluboký dřep
- pasivní vis
- [Více zde](#)

- chůze, schody



Svatá trojice



[1/8] Dřevěné gymnastické kruhy inSPORTline Suspe

- [Zdroj](#) žebřina
- [Zdroj](#) podložka
- [Zdroj](#) kruhy

Inspirace

- Ido Portal
- Pohyb je život - Petr Růžička

Průzkum

Chtěl bys v kanceláři mít jednoduchou možnost se protáhnout/přitáhnout zacvičit si? (Případně můžeš upřesnit do komentů)



1 Ano, to je super 1
[@Lukáš Niedoba](#)



2 Nezajímá mě to/Je mi to jedno

